COURTNEY GETER

Pentru introvertiţii care încearcă
să supravieţuiască într-o lume extravertită.

Jennifer Del Russo

Introvertitul la întâlnire

n ghid practic

COURTNEY GETER este terapeută de cuplu şi familie, având şi o specializare în terapia sexuală. Şi-a luat licenţa în domeniul dezvoltării copilului şi familiei de la University of Georgia şi a absolvit un master de terapie de cuplu şi familie la Drexel University. Formarea în terapia sexuală a urmat-o la American Association of Sexuality Educators, Counselors, and Therapists. Este fondatoarea organizaţiei Atlanta Therapeutic Collective, un grup de practicieni care oferă servicii de terapie sexuală şi consiliere relaţională.

A înfiinţat şi Papaya Parties, care organizează seminare şi diverse alte evenimente pe tema sexualităţii. Este membră a American Association for Marriage and Family Therapy şi a LGBTQ Therapist Resource. Este creatoarea şi producătoarea podcastului *Let's Talk Sex,* în care abordează subiecte relevante legate de sexualitate. Informaţii despre activitatea ei se găsesc pe site-urile SexAndRelationshipTherapist.com şi AtlantaTherapeuticCollective.com şi pe Instagram @S exTherapist Atl.

CRISTINA DRĂGULIN este editor, traducător şi psiholog clinician. A tradus cărţi scrise de Walter Mischel, Sam Harris, Alain de Botton, Marshall Goldsmith, Jeffrey A. Kottler, Jon Carlson, Michael A. Thompson şi mulţi alţii.

COURTNEY GETER

Introvertitul la întâlnire

Un ghid practic

Traducere din engleză de
CRISTINA DRĂGULIN

EDITURA CURTEA VECHE

Le mulţumesc lui Jenn şi
lui Gordon
pentru că mi-au fost buni
sfătuitori
şi tuturor celor care m-au
încurajat

Cuprins

Introducere

Partea* întă/ în *căutarea iubirii

Capitolul 1 înte/eqerea *introversiunii*

Capitolul 2 Introvertitul ca partener în *cuplu*

Capitolul Acceptarea sinelui autentic.

Partea a* doua *Valorificarea punctelor tale forte

Capitolul A. Cunoaşterea de *sine*

Capitolul 5 *A fi selectiv este o virtute*

Capitolul 6 *Arta* de *a asculta*

Capitolul 7 *Nu simula conversaţii* mărunte

Capitolul 8 *Profunzime şi sens*

Capitolul 9 Tăcere *şi solitudine*

Partea a treia Ajutor pentru introvertita singuri

Capitolul 1 o *întâlnirile online nu sunt pentru mine”.*

Capitolul 11 „M/'-e greu să mă-ntâ/nesc *fatâ-n fată cu oamenii”.*

Capitolul 12 ,4m *nevoie* să *comunic, dar nu vreau* să mă *prefac”.*

Capitolul 13. ”*Nu* mă s/mt *bine* în *pielea mea* când *flirtez”*

Capitolul 14 „>4m *un partener* extrovert/t *şi nu* m/'-e *uşor”*

Capitolul 15 „/Am *un partener introvertit şi nu* m/-e uşor”
— J

Capitolul 16 *„Ratez mereu semnalele* de g/armă”

Capitolul 17 *„Nu doresc* să *declanşez un conflict”.*

Capitolul 18 *„Prefer singurătatea, dar nu vreau* să *fiu singur”*

Capitolul 19 „M/-e teamă de gutodezvă/u/re”

Mu/tum/ri

Resurse

Referinţe

Introducere

în cultura modernă, predomină convingerea că întâlnirile sunt o loterie şi că sansele sunt în favoarea oamenilor sociabili, comunicativi şi care-şi fac uşor prieteni, capabili să stabilească rapid legături cu potenţial romantic. Dacă eşti introvertit, probabil te simţi dezavantajat în încercarea de a-ţi găsi perechea – căci ţie îţi place să-ţi petreci serile acasă, să-ţi dedici energia socială prietenilor apropiaţi şi rudelor, să asculţi mai mult decât să vorbeşti şi chiar te înspăimântă într-o oarecare măsură ideea de şuetă.

Nu-i situaţia ideală pentru a-ţi găsi un partener, nu-i aşa? Ei bine, am scris această carte ca să te asigur că societatea subestimează mult trăsăturile introvertiţilor şi îţi voi demonstra cum poţi să-ţi cultivi aptitudinile înnăscute ca să devină calităţi unice când vine vorba de întâlniri. Dacă până acum ţi s-a părut dificil să mergi la întâlniri, vei învăţa să ai mai multă încredere în tine şi să te f l simţi în largul tău în momentele în care formezi legături cu ceilalţi, în aşa fel încât să construieşti relaţii semnificative – şi, în

plus, să te simţi bine în tot acest timp. Nu doar că vei înţelege ştiinţa şi psihologia introversiunii, ci vei descoperi metode de a te simţi confortabil în situaţii sociale şi la întâlniri, fără să fii nevoit să te prefaci.

înainte să continui, permite-mi să mă prezint. Sunt Courtney, terapeută de familie şi cuplu, cu un cabinet privat în Decatur, Georgia. Sunt, de asemenea, terapeută specializată în terapie sexuală, acreditată de American Association of Sexuality Educators, Counselors, and Therapists, care crede că fiecare dintre noi are dreptul să trăiască aşa cum îşi doreşte. Când cineva intră în cabinetul meu, primul mesaj care-l întâmpină este „Bine ai venit! Fii cine eşti”. Este o valoare personală, împărtăşită de toti cei care lucrează alături de mine.

De mai bine de zece ani, sunt încântată să cunosc toate tipurile de clienţi, inclusiv oameni care sunt monogami tradiţionali, poligami sau au relaţii consensuale nonmonogame. Am avut clienţi LGBTQ şi cissexuali (a căror identitate de gen este aceeaşi cu sexul atribuit la naştere). Chiar la începutul carierei mele, am lucrat cu refugiaţi din toată lumea şi, pentru că Atlanta este o adevărată metropolă pestriţă, au continuat să vină la mine la cabinet oameni din diferite medii şi culturi.

Dacă e să vorbim doar de întâlniri şi relaţii, am lucrat desigur atât cu introvertiţi, cât şi cu extrovertiţi. Am ajutat mulţi introvertiţi să se descurce la întâlniri

într-o lume modernă, mereu ocupată. Şi asta fie că se implicau într-o legătură cu un alt introvertit, fie că alegeau ca partener un extrovertit. Le-am arătat şi cum să- şi folosească la maximum calităţile şi cum să rezolve conflictele în relaţii.

Cât despre mine, mărturisesc că sunt prietenă, parteneră, iubită, fiică, vecină şi mămică de pisică. în plus, sunt ambivertă, ceea ce înseamnă că am trăsături de personalitate specifice atât introvertiţilor, cât şi extrovertiţilor. Deşi multora le par sociabilă şi mă umple de energie relaţia cu oamenii, în acelaşi timp prefer conversaţiile profunde şi semnificative în locul flecărelii, îmi place să mă pierd în universul cărţilor şi, uneori, mă simt secătuită de puteri după un contact îndelungat cu oamenii. Cred că experienţa mea de ambivertă mă ajută să înţeleg mai bine care sunt dificultăţile introvertiţilor într-o lume care, din când în când, pare dominată de extrovertiţi.

Cum să foloseşti această carte

Volumul de faţă este organizat în trei părţi. în prima parte descriu ce este introversiunea şi cum se desfăşoară întâlnirile în cazul introvertiţilor. Chiar dacă ai mers deja la diverse întâlniri, nu rata partea asta! Probabil unele lucruri îţi sunt familiare, dar vei descoperi şi unele noi şi câteva exerciţii grozave care-ti vor fi de ajutor. închei partea întâi cu sugestii

despre cum să reuşeşti să te accepţi pe tine însuti ca introvertit.

în partea a doua vei folosi ce ai aflat despre şinele tău autentic pentru a-ţi identifica punctele forte. Pentru că multe culturi valorizează extroversiunea (trăim într-o lume cu ochelari de cal), introversiunea este adesea percepută ca o slăbiciune. în partea a doua, te voi ajuta să ai altă perspectivă faţă de introversiune, să-i înţelegi vulnerabilităţile şi să înveţi să le depăşeşti, dezvoltându-ţi numeroasele calităţi. Vei afla trucuri, idei şi exerciţii pentru a-ţi pune în aplicare potenţialul.

Partea a treia este cea în care vei descoperi câteva dintre cele mai întâlnite scenarii pe care le poţi pune în practică în timpul întâlnirilor cu un posibil partener. Această parte a cărţii te va ajuta cu siguranţă să găseşti modalităţi eficiente de a te descurca la întâlniri! Vom explora împreună câteva probleme comune ce pot apărea oricând, ca de exemplu cum să nu te epuizeze în cinci minute o întâlnire faţă în faţă şi cum să te implici într-o conversaţie uşoară, ca un început pentru altele ulterioare, mai profunde.

în cele din urmă, vreau să subliniez că această carte nu este o evaluare psihologică în vederea tratamentului sau un substitut pentru terapie. Are ca scop să ofere informaţii actuale despre introversiune şi trucuri pe care majoritatea oamenilor le pot folosi pentru a-şi îmbunătăţi calitatea relaţiilor romantice.

Este important de ţinut cont de faptul că unele persoane, introvertite sau extrovertite, pot avea şi alte tulburări sau probleme mintale, iar datele din această carte nu au ca obiectiv punerea unui diagnostic sau combaterea unor diagnostice sau tratamente stabilite de un medic.

Aşadar, să pornim la drum pentru a te ajuta să creezi şi să menţii relaţii sănătoase!

Partea întâi

în căutarea iubirii

Cunoaşterea de sine este primul pas de făcut către găsirea iubirii. Aflu adesea cum clienţii mei încearcă să-i implice pe alţii în viaţa lor, dar habar nu au cine sunt ei înşişi şi ce-şi doresc cu

adevărat. în prima parte a cărţii, voi analiza ce înseamnă introversiunea, voi prezenta câteva studii recente şi voi identifica trăsăturile comune

ale introvertiţilor. Apoi, voi discuta despre problemele cu care se confruntă aceştia, ajutându-te să găseşti modalităţi de a reflecta asupra propriilor experienţe. Voi încheia îndemnându-te să aprofundez! metodele prin care poţi să-ţi accepţi şinele autentic de introvertit.

Capitolul 1

înţelegerea introversiunii

Ce este mai exact introversiunea? Acest

capitol îţi va oferi răspunsurile la această întrebare şi te va ajuta să înţelegi de ce sunt mai multe, şi nu doar unul. Voi începe cu o scurtă trecere în revistă a cercetărilor care au condus la definirea introversiunii şi voi prezenta diferenţele dintre introversiune şi extroversiune. Voi demasca unele dintre cele mai întâlnite prejudecăţi despre introversiune şi voi explora modul în care psihologia, biologia şi cultura influenţează experienţele de viaţă ale introvertiţilor. Voi discuta mai puţin acum despre întâlniri romantice şi mai mult despre principiile de bază ale cunoaşterii de sine, fapt care îţi va fi de mare ajutor când vom ajunge şi la tema întâlnirilor, în partea a doua a cărţii.

Definirea introversiunii

Deşi descrieri ale introversiunii există din timpuri străvechi (încă de prin anul 300 Î.H., filozofii şi medicii greci au scris despre ea), cuvântul în sine a fost inventat cu un secol în urmă de psihologul Cari Jung. El susţinea că introvertiţii sunt înclinaţi să acorde atentie lumii lăuntrice – gândurilor şi sentimentelor, în timp ce extrovertiţii se concentrează asupra exteriorului – ceilalţi oameni şi diverse activităţi.

De atunci, semnificaţia termenului a evoluat şi, chiar dacă nu există o singură definiţie a acestuia, ideea lui Jung este împărtăşită şi de specialiştii din zilele

noastre. (Voi prezenta mai în detaliu munca şi cercetările lui Jung la pagina 19.) în general, există un consens în privinţa faptului că, înainte de toate, introversiunea are legătură cu energia, adică dacă cineva are mai multă energie după mai puţine sau după mai numeroase relaţii sociale. Gândeşte-te la energie ca la un combustibil emoţional: asa cum benzina face motorul să meargă, energia afectivă susţine corpul uman.

Unii oameni pierd combustibil când participă la adunări sociale animate şi îndelungate, în timp ce alţii se încarcă cu energie în astfel de situaţii.

Introversiunea şi extroversiunea sunt două poluri ale unui continuum. Foarte puţine persoane sunt sută la sută introvertite sau pur extrovertite. Multe sunt ambiverte, ceea ce înseamnă că au trăsături combinate. Mai mult, doi introvertiţi nu sunt exact la fel, aşa cum două zebre nu au niciodată dungi identice.

Acestea fiind spuse, în general, introvertiţii tind să fie:

- retraşi şi discreţi,
- meditativi şi autoreflexivi,
- oameni care se gândesc temeinic înainte să acţioneze,
- înclinaţi să aprecieze singurătatea,
- plini de imaginaţie şi creativi,
- capabili să se autocunoască foarte bine,
- empatici,

- buni ascultători.

Introvertiţilor le place să se implice în activităţi precum:

- lectura,
- întâlnirea individuală cu membrii familiei sau cu prietenii,
- voluntariatul,
- drumeţiile alături de un partener,
- învăţarea unei abilităţi noi,
- vizionarea de filme documentare,
- maratoanele de spectacole sau de filme,
- jocurile, mai ales cele de strategie sau puzzle-uri.

Personalitatea este, de asemenea, influenţată de factori externi. De exemplu, medicamentele sau substanţele psihoactive recreative afectează reacţiile chimice din organism şi determină apariţia anumitor comportamente. Dacă o persoană încetează să le ia, acţiunile sale se pot schimba din nou. Terapia sau modelarea comportamentală poate modifica felul în care acţionează cineva. Experienţele avute într-un anumit mediu cauzează comportamente specifice, care pot părea caracteristice pentru un introvertit. De pildă, un copil care a fost învăţat „să fie văzut, dar nu auzit” se poate retrage în lumea sa interioară sau petrece mult timp făcând singur diverse activităţi. Este un comportament învăţat,

pe care îl va perpetua probabil tot restul vieţii.

Psihologia introversiunii

Există numeroase teorii moderne despre introversiune şi extroversiune, cum ar fi cele ale lui Cari Jung şi Hans Eysenck şi ale unor cercetători contemporani, precum Jonathan Cheek şi Jennifer Grimes. în această carte, nu voi analiza amănunţit fiecare teorie, însă voi trece în revistă pe scurt conceptele-cheie ale celor mai cunoscute teorii despre introversiune.

Cari Jung

Aşa cum am menţionat deja, Jung a răspândit conceptul de introversiune prin intermediul studiilor sale despre personalitatea şi comportamentul oamenilor. Jung a susţinut că o persoană se naşte având una dintre următoarele înclinaţii dominante:

- îşi direcţionează energia spre interior, fiind retrasă sau timidă,
- îşi direcţionează energia spre exterior, fiind agitată, jovială, sociabilă sau conflictuală.

O consecinţă a teoriei lui Jung este aceea că un om ar fi ori pur introvertit, ori pur extrovertit. Dar Jung a susţinut şi că personalitatea se dezvoltă de-a lungul

întregii vieţi.

Hans Eysenck

Câteva decenii mai târziu, la finalul anilor 1940, psihologul german Hans Eysenck a dezvoltat o teorie despre modul în care cineva reacţionează faţă de lume. Eysenck a susţinut că ne nastem cu un sistem nervos care este predispus să răspundă la stimulii externi într-un anumit fel. Aşadar, conform concluziilor lui, extrovertitii au un sistem nervos activ şi caută stimularea pentru a atinge niveluri optime de funcţionare, în timp ce introvertiţii sunt deja hiperactivi şi evită agitaţia şi stimulările. în urma cercetărilor sale, Eysenck a elaborat un test de personalitate, denumit acum Inventarul de Personalitate Eysenck.

Katharine Briggs şi Isabel Briggs Myers

Probabil ai auzit de Testul de Personalitate Myers-Briggs, cu ajutorul căruia afli ce tip de personalitate ai. 0 mamă, Katharine Briggs, împreună cu fiica ei, Isabel Briggs Myers, au colaborat pentru a crea un instrument util pentru oricine doreşte să-şi cunoască tipul de personalitate şi să-şi folosească la maximum calităţile.

Testul de Personalitate Myers-Briggs se bazează pe studiile lui Jung şi împarte personalităţile în „tipuri” în funcţie de

anumite trăsături, două dintre ele fiind introversiunea şi extroversiunea. în acest context, introvertiţii sunt oameni care-şi trag energia din propriile idei şi reacţii, preferând să facă diverse lucruri singuri sau într-un grup mic în care se simt confortabil şi dorind să ştie foarte clar cum vor acţiona atunci când vor decide asta. Deşi s-a constatat că introvertiţii pot, uneori, să fie visători sau retraşi, introversiunea nu presupune neapărat timiditate sau izolare, iar oamenii pot avea trăsături ce ţin atât de introversiune, cât şi de extroversiune.

Deşi Testul de Personalitate Myers-Briggs este adesea folosit de angajatori şi de unii specialişti în domeniul sănătăţii mintale, are unele lipsuri care nu-i permit să fie un bun instrument de diagnostic. Există cercetări serioase care arată că punctajul la acest test se poate schimba în timp. Totuşi, poate fi utilizat pentru cunoaşterea de sine şi pentru a te înţelege mai bine comparându-ţi trăsăturile de personalitate cu cele ale altor tipuri.

Jonathan Cheek

De curând, un cercetător în domeniul personalităţii, Jonathan Cheek, a continuat studiile lui Jung şi ale altora, însă s-a concentrat doar asupra introversiunii, fără să o abordeze în relaţie cu extroversiunea.

Majoritatea oamenilor nu sunt introvertiţi în toate situaţiile, susţine Cheek. împreună cu masteranda Jennifer Grimes şi

cercetătoarele „Courtney Brown şi Julie Norem, a identificat patru aspecte specifice introversiunii. Este vorba despre tipuri de introvertiţi: Social, Gânditor, Anxios sau Reţinut!. Ei afirmă că, atunci când vrem să cunoaştem un introvertit, trebuie să ţinem cont de mai multe lucruri şi să analizăm „ce tip de introvertit este – „poate este un introvertit Social, sau poate unul Anxios.

Dacă vrei să te evaluezi cu aceste instrumente, citeşte secţiunea de Resurse (vezi pagina 180), unde găseşti linkuri către cele trei inventare de personalitate. Dacă vei şti mai multe despre ce te caracterizează, vei putea profita la maximum de informaţiile din următoarele părţi ale cărţii.

Creierul introvertit

Introvertiţii trăiesc uneori o stare de „mahmureală”, o oboseală provocată de consumul excesiv de energie emoţională. Nu este vorba despre vreo slăbiciune. Gândeşte-te la momentele în care îţi suprasoliciţi fizic corpul, de exemplu alergi prea mult. Dacă tragi de tine, după un timp vei începe să ai diverse simptome precum greaţă, senzaţie de sfârşeală, dureri de muşchi sau chiar de cap. Acelaşi lucru se poate întâmpla atunci când consumi prea multă energie emoţională, de pildă dacă petreci prea multă vreme

într-o situaţie socială. Sistemul tău nervos reacţionează la expunerea prelungită la stres.

Deşi introversiunea este un indicator al nivelului de energie, unele studii recente au demonstrat faptul că creierii persoanelor predominant introvertite şi cei ale celor predominat extravertite funcţionează diferit, mai ales în privinţa producerii neurotransmiţătorului denumit dopamină.

Dopamina este responsabilă de reglarea modului în care simţim plăcerea şi ne ajută să ne concentrăm şi să fim motivaţi. Specialista în introversiune Susan Cain afirmă că creierul extravertit caută mai multă plăcere şi recompense, în timp ce creierul introvertit nu are nevoie de fiorul sau de intensitatea trăirilor asociate cu plăcerea. în plus, procesează diferit plăcerea şi răsplata. Creierul extravertit eliberează dopamina brusc în cantităţi mari, pe când cel introvertit o produce lent, de-a lungul întregii zile. Ca să afli mai multe informaţii despre dopamină şi despre felul în care funcţionează creierul introvertit şi cel extravertit, poţi consulta secţiunea de Resurse (vezi pagina 180).

Cultura extroversiunii

Din păcate, a existat dintotdeauna tendinţa de a considera introversiunea un

deficit al unor trăsături de personalitate foarte apreciate. Cheek conchide foarte bine: „Introversiunea a fost definită adesea prin referire la ceea ce nu este: extroversiune.” Ceea ce ne transmite lumea este că, dacă nu eşti sociabil şi asertiv, atunci eşti timid şi tăcut. Astfel, e de înţeles de ce un introvertit are o stimă de sine scăzută sau îsi subestimează valoarea trăsăturilor de personalitate înnăscute.

Gândeste-te la un moment când erai la serviciu sau la şcoală şi nu ai răspuns imediat la o întrebare. Cum a reacţionat şeful sau profesorul? Probabil ai auzit des remarci precum „nu participă la clasă” sau „nu se implică şi nu lucrează bine cu ceilalţi”. Pentru a reuşi, a trebuit să te schimbi ca să te „potriveşti” într-un anumit mediu.

Cum a devenit extroversiunea Făt-Frumos şi introversiunea rătusca cea urâtă?

I /

Extroversiunea este idealizată în multe culturi, deoarece trăsăturile specifice ei sunt de cele mai multe ori preferate în societate. 0 persoană extravertită este văzută ca având iniţiativă, fiind asertivă, puternică, cu un limbaj carismatic, rapidă în reacţii, prietenoasă, îndrăzneaţă, dornică de distracţie. în schimb, introvertitul este considerat necomunicativ, tăcut, discret, cu un limbaj neatractiv, pasiv, reţinut şi chiar lipsit de putere. în realitate, niciuna dintre

trăsăturile enumerate nu este bună sau rea. Totuşi, mediile sociale în care trăim le împart adesea după acest criteriu. Prin urmare, dacă nu eşti „bun” (adică extravertit), atunci eşti „rău” (deci introvertit). Şi nimeni nu- şi doreşte să fie etichetat ca fiind „rău”!

De când au fost studiate şi etichetate personalităţile, cei care au ceea ce numim în prezent trăsături ale introversiunii au fost nevoiţi să se străduiască din greu şi să facă mari eforturi pentru a se adapta. Aşa cum ştii acum, nivelul de energie este cel care defineşte un introvertit şi toate aceste străduanii necesită multă energie. Nu e de mirare că un introvertit preferă să se uite la un film pe Netflix, în pijama, după ce a petrecut opt ore, sau mai multe, încercând să se descurce la serviciu. Cine ar mai vrea să aibă o întâlnire seara la un club sau la un bar, unde ar fi nevoit să consume şi *mai multă* energie pentru a relaţiona *şi* să facă asta într-un mediu gălăgios, luminos, cu o grămadă de stimuli în jur?

Situaţia descrisă îmi aduce aminte de o clientă de-a mea, Fiona, care se referea adesea la ea însăşi ca fiind extrovertită. Mi-a povestit că a făcut tot felul de teste care au plasat-o în această categorie. Totuşi, cu cât o cunoşteam mai bine pe Fiona, cu atât mi se părea că are mai multe trăsături de introvertită. De pildă, îi plăcea să petreacă timp cu prietenii şi să se ducă la petreceri, dar apoi avea nevoie de o zi întreagă ca să-şi revină. Era

încântată să participe la evenimente sociale, dar de obicei se simţea epuizată doar la gândul că va interacţiona cu alţi oameni după orele de serviciu. Mi-a spus cât de mult îi place să citească şi să se piardă în ceea ce ea numea „lumi ale fanteziei” şi să facă excursii de una singură pentru a descoperi un alt oraş sau un loc interesant.

Se pricepea de minune să comunice cu străinii şi să-i determine pe ceilalţi să se simtă ca şi cum ar fi cunoştinţe vechi. în plus, Fiona prefera conversaţiile profunde, nu cele banale. La un moment dat mi-a zis: „Pot să stau la o şuetă şi sunt destul de bună la asta, dar în acelaşi timp mă simt bine să stau în tăcere lângă un necunoscut până când am avea ceva semnificativ să ne spunem.” îmi mărturisea adesea cât de greu îi era să se mobilizeze dimineaţa şi că uneori chiar se întreba dacă nu

FI

cumva e depresivă, deoarece avea nevoie să stea un timp în pat înainte să-şi înceapă activităţile zilnice. De asemenea, era frustrată de ideea de a avea diverse întâlniri, în principal pentru că trebuia să piardă timpul cu conversaţii banale înainte să ajungă la teme mai importante.

l-am propus Fionei să ia în considerare ideea de introversiune şi a acceptat să îşi facă testul STAR (vezi secţiunea de Resurse de la pagina 180). A descoperit că era o introvertită Socială/Gânditoare/Reţinută, fapt care i-a schimbat perspectiva asupra propriei

persoane şi asupra trăsăturilor ei de personalitate. Pentru că lumea crede că toti oamenii sociabili sunt extrovertiţi, Fiona era convinsă că este extrovertită deoarece îi plăcea compania altora. Nu şi-a dat seama niciodată cât de multă energie consuma în aceste situaţii şi nu ţinea cont de nevoia ei de a-şi umple bateriile ulterior. Faptul că a obţinut un punctaj mare la secţiunea ce ţine de aspectul „gândirii” a determinat-o să înţeleagă sursa lumilor fanteziei, în care se abandonase de când era mică, şi dorinţa ei de a avea conversaţii cu miez. Iar nevoia ei de a sta un timp în pat dimineaţa a identificat-o ca fiind parte din personalitatea ei, nicidecum un indiciu al depresiei.

Exemplul Fionei este doar unul dintre multe altele care ne arată cum introvertiţii sunt nevoiti să se adapteze într-o lume a extroversiunii. Hai să analizăm şi alte mituri legate de introvertiţi şi să vedem cât de aproape sau de departe sunt de realitate.

Mitul 1 : Introvertiţii sunt narcisist!

Ţi s-a spus vreodată: „Eşti un narcisist. Te gândeşti mereu doar la tine!”? Da, introvertiţii tind să fie autoreflexivi şi introspectivi, iar înclinaţia asta este total opusă narcisismului. American Psychiatric Association defineşte tulburarea de personalitate narcisistă drept „un tipar al

nevoii de admiraţie şi o lipsă de empatie pentru ceilalţi. 0 persoană ce suferă de tulburare de personalitate narcisistă are un puternic sentiment al propriei valori, senzaţia că i se cuvine tot, că poate să profite de ceilalţi şi este lipsită de empatie”.

După tot ce am discutat până acum, ţi se pare că o astfel de persoană este introvertită? Sincer, pare mai degrabă o descriere a unor extrovertiţi pe care-i cunosc. Dar nu spun că introvertiţii nu pot suferi de tulburare de personalitate narcisistă, ceea ce spun este că narcisismul nu are nicio legătură cu definirea introversiunii. Nu uita că introvertiţii sunt în f
mod firesc înclinaţi să asculte înainte să vorbească, fapt ce le permite să fie mai empatici cu gândurile şi sentimentele celorlalţi. Mai mult, de obicei, preferă să stea în culise decât să fie în centrul atenţiei, exact comportamentul opus faţă de al narcisistului care caută mereu să fie lăudat şi admirat.

f

Mitul 2: Introvertiţii sunt lupi singuratici

Mulţi cred că introvertiţilor le place să fie singuri... să petreacă mult timp izolaţi. Nu e chiar în totalitate adevărat. Da, introvertiţii au nevoie de mai mult timp să-şi încarce bateriile după ce au interacţionat cu alţi oameni sau s- au confruntat cu o situaţie în care au

consumat
mult[f]ă energie emoţională, dar multora dintre ei le place compania semenilor. Totuşi, introvertiţii tind să petreacă mai puţin timp făcând activităţi împreună cu alţii, să aleagă interacţiunea cu un grup mai mic sau să participe mai rar la evenimente sociale.

Mitul 3: Introvertitii[f] sunt tocilari^

Imaginea unora despre un introvertit se învârte în jurul unui stereotip – în mintea lor, el este un tocilar neîndemânatic, cu ochelari cu rame negre şi cu haine demodate. Chiar şi Oxford English Dictionary defineşte *geek* ca fiind „o persoană inabilă din punct de vedere social şi demodată”, o descriere deloc flatantă. în plus, termenul este asociat cu cineva obsedat de computere şi neinteresat de alte lucruri în afară de tehnologie sau teme academice.

Introvertiţii au şi ei interese şi hobbyuri, pe care şi le urmează fie în activităţi în echipă, fie singuri. Dacă e să mă gândesc doar la prietenii sau colegii mei introvertiţi, majoritatea au hobbyuri fascinante. Unul dintre amicii mei merge la un atelier de sudură şi altul organizează campanii de Dungeons & Dragons.

în limba engleză, un sinonim modern pentru *geek* este *nerd.* însă, dacă *nerd*

devine verb, precum *nerd out,* semnificaţia lui se schimbă complet. Tot Oxford English Dictionary conţine şi definiţia pentru *nerd out* – „a fi sau a deveni extrem de emoţionat sau entuziasmat în privinţa unui subiect”, o descriere mai flatantă şi mai puţin negativă. Mulţi oameni, introvertiţi şi extrovertiţi deopotrivă, sunt încântaţi de anumite lucruri şi acordă mult timp unui hobby sau unei activităţi.

Deşi unii introvertiţi[f] pot fi descrişi conform stereotipului de tocilar în termenii înfăţişării, ai preferinţelor pentru haine sau ai hobbyurilor legate de computere, alţi introvertiţi pot fi descrişi conform altor stereotipuri, precum „suporterul înfocat”, „prinţesa” sau „petrecăreţul”.

Mitul 4: Introvertiţilor nu le place să participe la conversaţii

Nu este vorba despre faptul că introvertiţilor le- ar displăcea conversaţiile; unii dintre ei preferă însă un alt tip de dialog şi interacţiune. în comunicare, mulţi dintre ei îşi doresc discuţii semnificative, în locul şuetelor sau al flecărelii. Conversaţiile necesită energie emoţională şi, uneori, fizică. Aşa cum am precizat deja, introvertiţii pierd energie în timpul interacţiunilor umane. De aceea, de ce şi-ar risipi energia pălăvrăgind, când ar putea să o folosească făcând ceva valoros? Adesea, chiar şi eu pur şi simplu sar peste

saluturile cordiale când mă întâlnesc cu prieteni apropiaţi şi trec la subiect ca şi când „bună” şi „ce mai faci” au fost deja rostite.

într-adevăr, mulţi introvertiţi apreciază tăcerea mai mult decât extrovertiţii, nu-i deranjează deloc liniştea şi chiar se lasă purtaţi pe aripile propriilor gânduri şi închipuiri. Gândeşte-te: când stai tăcut, asta nu înseamnă că te simţi inconfortabil, că ignori pe cineva sau că îl dispreţuieşti. Dimpotrivă! Lipsa de comunicare nu te stânjeneşte şi eşti foarte mulţumit. De ce să conduci şi să consumi benzină, când poţi să opreşti motorul, să cobori geamurile, să te bucuri de briză şi să economiseşti combustibil?

Mitul 5: Introvertiţii nu pot fi lideri

Introvertiţii sunt cât se poate de capabili să preia controlul într-o situaţie. De fapt, ei pot fi lideri deosebiţi, deoarece tind să reflecteze şi să analizeze lucrurile înainte de a acţiona. în f societatea de azi, cineva îndrăzneţ, zgomotos şi agitat este perceput ca lider pentru că se face văzut şi auzit, dar riscă să treacă la fapte în mod imprudent şi să ignore ideile bune ale celorlalţi.

f

în ultimii câţiva ani, m-am întâlnit lunar la brunch cu prietenul meu foarte introvertit

Gordon. Rolul meu este să fac o rezervare printr-o aplicaţie ca să avem asigurată o

masă când sosim. într-o zi, Gordon a ajuns înaintea mea. L-am salutat şi, împinsă de tendinţa mea „de a prelua controlul”, am vrut să anunţ gazda că am sosit. însă Gordon m-a oprit şi mi-a zis că deja a făcut asta. M-a surprins plăcut că mi- a luat-o înainte; mi s-a părut grozav că a luat frâiele în mână.

Mitul 6: Introvertiţii sunt timizi şi suferă de anxietate socială

Oamenii presupun că introvertiţii sunt timizi, pentru că mulţi dintre ei, mai ales tipul Social, preferă să stea singuri. însă timiditatea este o reacţie bazată pe teamă, care poate conduce la anxietate, şi poate fi trăită atât de introvertiţi, cât şi de extrovertiţi. De cele mai multe ori, timiditatea apare din cauza experienţelor sau a mesajelor de genul „Nu vorbi cu necunoscuţii, rişti să fii răpit”, pe care unii părinţi le transmit copiilor. Unii clienţi au devenit timizi după o experienţă negativă în public şi, prin urmare, încearcă să evite situaţiile care se pot solda cu acelaşi rezultat.

Clientul meu Ben se considera introvertit şi a venit la terapie pentru că avea atacuri de panică în cluburi. Era anxios şi avea simptome de teamă, precum palme transpirate şi palpitaţii, şi simţea nevoia să evite locurile unde trebuia să interactioneze cu alti oameni. Stările f f
de panică îl determinau pe Ben să plece

devreme de la evenimentele sociale sau să nu se ducă deloc. Sursa panicii lui era anxietatea socială, în niciun caz introversiunea; din aceeaşi cauză Ben nu se putea implica nici în relaţii romantice.

Pe de altă parte, clienta mea Jan a avut punctaje medii la majoritatea aspectelor legate de introversiune, având cel mai mare punctaj la categoria Anxios. Deşi era foarte anxioasă în anumite momente ale vieţii, nu era deloc timidă. Era membră a comunităţii kink^ şi

conducea un club privat local. Poziţia ei implica întâlniri cu mulţi membri în fiecare seară, inclusiv training cu grupuri mici. însă după fiecare seară de lucru, avea nevoie de o zi ca să-şi încarce bateriile.

Teme de gândire

în ce fel am fost perceput greşit în trecut? în societate, a-i judeca pe ceilalţi este o atitudine des întâlnită. Face parte din natura umană. Mai mult, este şi un mecanism de supravieţuire moştenit de la strămoşii noştri pentru ca noi să nu fim răniţi de alţi oameni; trebuie să ne dăm seama rapid în cine putem avea încredere şi cu cine suntem în siguranţă. Avem nevoie în continuare de această abilitate pentru a supravieţui, deşi nu în aceeaşi măsură ca strămoşii noştri.

în lumea contemporană, oamenii sunt adesea judecaţi în funcţie de modul în care reuşesc să vină în întâmpinarea aşteptărilor semenilor. Aşa cum am spus, extroversiunea este considerată de cele mai multe ori standardul pentru personalitate şi comportament. După ce vei citi acest capitol, gândeşte-te la următoarele întrebări:

- Cum definesc introversiunea? Ce calităţi personale am şi sunt caracteristice introversiunii?
- Cum mi-au influenţat viaţa aşteptările celorlalţi legate de extroversiune, inclusiv în privinţa muncii, familiei, prietenilor şi relaţiilor? Aş percepe diferit existenţa şi interacţiunile mele cu alţii dacă mi-as respecta şinele introvertit?
- Când îi întreb pe ceilalţi care sunt trăsăturile şi calităţile mele, ce spun? Descrierile lor sunt mai degrabă pozitive sau negative? Dacă tind

Teme de gândire

sâ fie negative,

A fi introvertit: avantaje şi dezavantaje

Aşa cum probabil ştii deja, a fi introvertit nu este un lucru rău! Numeroase calităţi grozave şi deosebite ale introvertiţilor pot întrece oricând firea nervoasă şi impulsivă a extrovertiţilor. Pe de altă parte, a fi introvertit prezintă câteva dezavantaje din cauza idealizării extrovertiţilor în societate.

Această parte a capitolului va explora avantajele şi dezavantajele sau punctele tari şi dificultăţile introvertiţilor. Nu este vorba despre o listă completă, ci doar despre câteva lucruri de care trebuie ţinut cont şi care, desigur, nu sunt valabile pentru toată lumea; ele îi reprezintă totuşi pe majoritatea introvertiţilor. la în considerare faptul că o parte dintre acestea eu le-am notat ca avantaje, însă pot fi dezavantaje pentru tine, şi invers.

Avantaje

în privinţa punctelor tari ale unui introvertit, cel mai probabil va avea numai beneficii ca urmare a tendinţei sale de a:

f

- **reflecta profund –** gândirea pătrunzătoare îi poate fi de mare folos, căci vine la pachet cu abilitatea de a rezolva probleme şi de a întreţine conversaţii captivante;
- **fi un lider dezinvolt –** obiceiul de a gândi înainte de a acţiona sau de a lua

decizii îl
poate ajuta să devină un conducător apreciat;

- **fi prevăzător –** faptul că îşi acordă timp pentru a lua hotărâri îl ajută să-i cunoască mai bine pe cei din jur, să formeze relaţii de afaceri mai solide şi să cântărească bine riscurile şi avantajele unei decizii;
- **fi creativ –** având o imaginaţie bogată, el poate avea idei creative atât în proiectele de la job, cât şi în relaţiile romantice;
- **fi un bun observator –** deoarece de obicei stă pe margine şi analizează cu atenţie mediul sau contextul, el va remarca detalii pe care extrovertiţii impulsivi le ratează;
- **fi informat –** cel mai probabil îi place să înveţe; cu cât învaţă mai mult, cu atât ştie mai multe, fapt ce va conduce la dialoguri cu multi oameni şi la dezvoltarea abilităţii de a-i învăţa pe alţii; de aceea, este şi un bun coechipier la jocurile de cunoştinţe!
- **căuta conexiuni valoroase –** pentru că preferă calitatea în defavoarea cantităţii când vine vorba de interacţiuni şi relaţii, el are răbdare să-i cunoască pe ceilalţi, fie că e un asociat în afaceri, fie că este un partener de cuplu.

Dezavantaje

în privinţa punctelor slabe ale unui introvertit, cel mai probabil va avea numai probleme ca urmare a tendinţei sale de a:
f

- **se strădui să se adapteze –** deoarece cei din jur se aşteaptă ca el să se comporte după normele unei lumi extravertite, introvertitul va face eforturi nepotrivite pentru a-şi găsi locul; de exemplu, se va Implica în dialoguri şi va vorbi prea mult, nu va asculta, iar experienţa va fi neplăcută pentru toţi;
- **se simţi foarte repede copleşit** suprastimularea îi oboseşte sistemul nervos; consecinţele sunt distragerea atenţiei sau incapacitatea de a se concentra – nu cea mai bună trăsătură când încerci să cunoşti pe cineva;
- **fi mai lent în comunicare –** simte nevoia de a-şi acorda timp pentru a procesa informaţiile înainte de a răspunde;
- **fi precaut –** o calitate, dar uneori şi un dezavantaj; dacă se gândeşte prea mult la o relaţie sau la o decizie, poate pierde ocazia de a acţiona;
- **a trece neobservat –** înclină să se retragă din mulţime, în loc să se implice în ceea ce se întâmplă; asta poate funcţiona într-o clasă de elevi, când încerci să te eschivezi şi să nu fii chemat la tablă, însă nu e deloc un lucru bun când vizezi o promovare la job sau vrei

să-ţi găseşti un partener de cuplu;

- **nu fi invitat la evenimente –** deoarece nu are nevoie să petreacă prea mult timp împreună cu alţii, prietenii sau rudele pot pur şi simplu să uite să-l invite la întâlnirile lor spontane;
- **fi perceput ca imperfect –** pentru că societatea se aşteaptă ca şi introvertitul să se adapteze într-o lume extrovertită, este considerat „defect”, iar unii chiar încearcă să- l „repare”, în loc să-l accepte aşa cum este.

Cât priveşte găsirea unui partener de cuplu, cunoaşterea şi gestionarea problemelor specifice introversiunii îţi oferă capacitatea de a te concentra asupra punctelor tale tari, de a acţiona conform sinelui tău autentic şi de a te f l bucura de călătorie.

Capitolul 2

Introvertitul ca partener în cuplu

După ce am explicat ce înseamnă introversiunea, să analizăm cum se manifestă când este vorba de întâlniri romantice. Vom explora în acest capitol

dificultăţile şi avantajele de a avea un partener introvertit. însă, înainte de asta, să abordăm pentru început noţiunile de „singur” sau „necăsătorit“ şi ce înseamnă un astfel de statut social pentru un introvertit.

Ce-ti dorești de la o întâlnire?

Odată ca niciodată, întâlnirile unui cuplu se petreceau în perioada de curtare, precursoare mariajului şi întemeierii unei familii şi, uneori, erau o modalitate de a stabili alianţe între familii. Lucrurile s-au schimbat mult, deşi întâlnirile sunt în continuare considerate o metodă de a-ţi găsi un soţ. însă, în societatea contemporană, distracţia, plăcerea şi petrecerile joacă un rol important în formarea relaţiilor de cuplu, fie că îţi cauţi sau nu un partener pentru toată viaţa.

în timp ce citeşti această carte, gândeşte-te la motivele pentru care te duci la întâlniri.

- Vrei să ajungi să construieşti o relaţie?
- Ce anume vrei să obţii dintr-o relaţie?
- Ai nevoie doar de companie, cum ar fi un partener de călătorii, deci eşti pregătit să-ţi împărtăşeşti cu cineva experienţele de viaţă, fără a te lega prin mariaj?
- Cauţi pe cineva cu trăsături de personalitate similare cu ale tale, care apreciază timpul petrecut în solitudine,

căruia îi este de ajuns să te vadă de câteva ori pe săptămână sau pe lună?

- îţi doreşti un partener care să aibă aceleaşi valori şi scopuri ca şi tine?

Dacă-ţi cunoşti propriile nevoi şi dorinţe îţi va fi mai uşor să stabileşti limite şi să ştii ce fel de partener cauţi. Din fericire, introvertiţii au un avantaj înnăscut când vine vorba de autocunoaştere şi de dorinţele personale (pe care-l vom explora mai în detaliu în capitolul 4).

Dificultăţile introvertitului de a-şi găsi un partener de cuplu

Unul dintre lucrurile pe care le au în comun clienţii (şi prietenii) mei singuri este frustrarea legată de întâlnirile romantice. „De ce este *atât de* dificil?” întreabă ei. Atât introvertiţii, cât şi extrovertiţii se confruntă cu multe probleme în căutarea unui partener de cuplu. Televiziunea, filmele, reclamele şi reţelele de socializare promovează ideea iubirii la prima vedere şi relaţia „perfectă”. în consecinţă, mulţi sunt dezamăgiţi de realitate, care le cere să întâlnească multi oameni diferiţi şi să-şi acorde timp pentru a-i cunoaşte cu scopul de a-şi da seama dacă sunt potriviţi pentru ei sau nu.

în anumite privinţe, întâlnirile online le-au făcut sarcina mai uşoară mai ales introvertiţilor, pentru că pot vorbi cu alţii

din confortul casei lor şi îi pot cunoaşte înainte de a-i întâlni în persoană. în plus, în felul acesta, se extinde mult grupul de selecţie a partenerilor dincolo de propriile cercuri sociale, pentru a include oameni din diferite medii, cu variate experienţe şi din alte comunităţi. însă, în acelaşi timp, mediul virtual aduce cu el noi probleme complexe, în special pentru introvertiţi. Printre acestea se numără pierderea de energie în urma interacţiunii cu mai multe persoane, presiunea de a fi prietenos pentru a te face plăcut de ceilalţi şi nevoia de a identifica modalităţi de a-ţi proteja valorile şi şinele autentic în cadrul relaţiilor.

Reducerea energiei provocată de formarea unor relaţii noi

Ştii prea bine cum participarea la un eveniment de socializare sau la o petrecere te secătuieşte de puteri după 30 de minute, în timp ce alţii par să reziste foarte bine chiar şi după două ore. Ştii că ai nevoie de o zi să te odihneşti după o întâlnire reuşită, însă partenerul tău deja pregăteşte revederea voastră la brunch. Aşa cum am menţionat, ceea ce îi diferenţiază în principal pe introvertiţi de restul lumii este

modul în care îsi folosesc energia şi îsi reîncarcă bateriile.

Relaţionarea îndelungată cu alţii, chiar

şi doar cu o persoană, poate fi epuizantă pentru un introvertit. Gândeşte-te: eşti, într-adevăr, la întâlnire cu un partener, însă în jurul tău – la bar, cafenea, restaurant sau în orice loc public – mişună o grămadă de necunoscut!. Tot trebuie să interacţionezi cu ceilalţi, chiar dacă poate numai cu barmanul sau cu chelnerul. Poate eşti nevoit să comunici şi cu colegul de cameră al partenerului tău, sau cu rudele sale, dacă te duci să-l iei de acasă. O întâlnire la masa de prânz de o oră şi jumătate o resimţi ca una de trei ore sau mai mult, în funcţie de câtă energie consumi.

Iar epuizarea resurselor tale depinde nu doar de numărul oamenilor cu care relationezi sau de cât timp petreci cu partenerul tău. Ea depinde şi de cantitatea de energie la care apelezi pentru a te adapta în lumea extrovertită a întâlnirilor romantice.

Presiunea de a fi prietenos

Pentru a te adapta în lumea socială a extrovertiţilor şi pentru a-i arăta partenerului tău că eşti dornic de implicare, s-ar putea să supracompensezi prin încercarea de a fi mai deschis şi mai vorbăreţ decât eşti în realitate.

Unul dintre clientii mei nu reuşea deloc să aibă o a doua întâlnire. După ce am analizat împreună ce s-a întâmplat la cele mai recente întâlniri ale lui, ne-am dat seama

că-şi lăsa partenera să conducă toată conversaţia şi el doar îi răspundea, l-am sugerat să se implice mai mult, adică să iniţieze el dialogul sau să-i împărtăşească gândurile referitoare la ce se discută. Când s-a dus la următoarea întâlnire, a încercat să conducă el conversaţia. Dar când mi-a povestit cum au decurs lucrurile, a părut că şi-a bombardat partenera cu întrebări, în loc să permită discuţiei să curgă în mod natural de la o întrebare la alta sau de la un gând împărtăşit la altul.

Fie că folosesc aplicaţii matrimoniale, fie că invită direct pe cineva la o întâlnire, le reamintesc clienţilor mei că este în regulă să pună câte o întrebare pe rând şi să-i permită celeilalte persoane să se exprime, în loc să dea curs nevoii de a o asalta cu întrebări la foc automat.

Tendinţa de a se îndrăgosti (prea mult)

Introvertitii tind să valorizeze conexiunile profunde şi intimitatea. Nu-i aşa că nu prea te dezvălui celorlalţi până nu simţi că ai format cu ei o legătură autentică? Eşti înclinat să refuzi să mergi la întâlniri cu mai multe persoane din cauză că vei consuma multă energie cu necunoscutii şi din cauză că-ti doreşti să construieşti relaţii profunde, nu doar să mergi la nişte întâlniri de convenienţă? Dacă răspunzi „da” la aceste întrebări, sunt convinsă că ai tendinţa mai degrabă

să te concentrezi asupra fiecărui partener în parte, ca să explorezi posibilitatea de a avea cu el o conexiune profundă.

De ce ar fi asta o problemă, vei întreba, din moment ce totul pare cât se poate de realizabil? Ei bine, dacă preferi să creezi o legătură solidă cu fiecare partener pe rând, nu vei înţelege prea bine dacă vreunul dintre ei va dori să menţină, cel puţin la început, relaţia la un nivel superficial. Pentru introvertiţi, o abordare de acest fel şi legăturile romantice ocazionale sunt pierdere de timp şi de energie preţioasă. Aşadar, atunci când se îndrăgostesc de cineva, fiind atraşi atât fizic, cât şi emoţional de acea persoană, se întâmplă rapid şi profund.

Adesea, clienţii mei introvertiţi nu îşi dau seama deloc când partenerii lor îi înşală sau se întâlnesc cu alţii deoarece pentru ei relaţia nu merge în direcţia dorită. Probabil introvertiţii au făcut multe mărturisiri în cadrul întâlnirilor şi au spus lucruri foarte personale, pe care extrovertitii le-au considerat informaţii obişnuite. Introvertiţii simt că se formează o conexiune profundă, însă e bine să nu uite că partenerii lor pot avea o perspectivă diferită, mai ales la începutul relaţiei.

Introvertiţii presupun, de asemenea, că partenerii lor nu se văd şi cu alţii. E bine însă să nu uite că, dacă nu au discutat deschis despre vreo relaţie exclusivă, atunci ei sunt liberi să meargă şi la alte întâlniri. Desigur, nu este deloc în regulă

dacă cineva îi induce intenţionat în eroare sau îi minte în legătură cu acest lucru. Dar nu trebuie să uite că aşteptările variază mult de la un om la altul la începutul unei relaţii.

Ignorarea propriilor limite

Din cauza dificultăţilor tale de a relationa cu un
partener, probabil vei avea tendinţa de a-ţi potrivi comportamentul conform aşteptărilor pe care crezi că le are acesta. Pentru că îţi doreşti să păstrezi conexiunea cu el, sfârşeşti prin a-ţi ignora propriile nevoi şi limite. De pildă, poate vei fi de acord să vă întâlniţi şi în timpul săptămânii, deşi tu ai avea nevoie să-ţi încarci bateriile acasă. Sau poate accepţi să-i cunoşti toţi amicii la începutul relaţiei, când tu ai prefera să-i întâlneşti unul câte unul. Ori poate ai vrea să-ţi protejezi intimitatea, dar te simţi încolţit să te dezvălui rapid, chiar dacă relaţia nu este suficient de bine închegată.

Asa cum nu trebuie să fii cea mai prietenoasă persoană din lume pentru a şti să porţi o conversaţie, tot aşa poţi rămâne fidel felului tău de a fi fără să te îngrijorezi că-i vei îndepărta pe ceilalţi de tine. Nu-i nicio ruşine să spui cuiva că ai nevoie de spaţiu sau că nu eşti pregătit să mergi la vreo petrecere aniversară a unor prieteni de-ai săi. Şi este în regulă să-ţi acorzi timp pentru a lăsa pe altcineva să te cunoască îndeaproape. Stabilirea unor limite clare,

nu contează cât de mari sau cât de mici, te va ajuta să eviţi relaţiile nesănătoase, în care doar una dintre părţi se implică cu adevărat.

Teme de gândire

Când mi-a influenţat firea mea introvertită relaţiile romantice?

Pentru a produce o schimbare, inclusiv aceea care presupune a avea o viaţă de cuplu mai satisfăcătoare, trebuie mai întâi să reflectezi asupra lucrurilor care-ţi provoacă neplăceri. Este momentul ideal să te gândeşti la asta sau să scrii într-un jurnal câteva idei.

- Sunt valabile şi în cazul meu problemele descrise până acum? Dacă da, ele apar în relaţia cu anumite persoane sau în situaţii specifice?
- Există aici probleme cu care *nu* m-am confruntat? Dacă nu, de ce?
- Am unele probleme care n-au fost prezentate aici? Care sunt şi când se petrec? Ce aş putea face diferit în aşa fel încât ele să fie mai rare?

Care este problema ta specifică?

După ce am adus în discuţie câteva dificultăţi generale cu care se confruntă introvertiţii în relaţiile romantice, hai să abordăm şi unele specifice, care se referă, de exemplu, la gen sau la identitatea sexuală.

DACĂ TE IDENTIFICI CA FIIND FEMEIE

Ca introvertită, e posibil să simţi că unii oameni nu te iau în serios, că se consideră mai buni decât tine sau că tot ce se aşteaptă de la tine este să adopţi un rol tipic feminin. Prin tradiţie, de la femei se

Dificultatea de a renunţa

Un alt obstacol pentru introvertiţi este dificultatea de a renunţa la relaţiile care nu evoluează sau chiar s-au încheiat. O mai spun o dată – introvertiţii tind să-şi dezvăluie vulnerabilităţile doar oamenilor cu care se simt conectaţi la nivel profund. Acest fapt îi determină să se ataşeze puternic, încă de la primele întâlniri, de potenţialii parteneri. Deşi este de admirat, această calitate le provoacă dezamăgiri intense atunci când lucrurile nu merg, îi împiedică să renunţe şi să continue să caute pe altcineva.

Trebuie să ţii cont de faptul că tu, ca introvertit, consumi multă energie pentru a construi relaţii autentice, iar în momentul în care nimic nu funcţionează cum ai sperat, simţi că ai eşuat sau că ţi-ai irosit timpul. Nu este adevărat! Da, formarea unor relaţii cere energie multă, dar rezultatele pot fi uimitoare.

Gândeşte-te la prieteniile solide pe care le-ai consolidat de-a lungul timpului şi cât de semnificative sunt ele pentru tine. Nu uita! Nu ai devenit prieten cu *orice om* pe care l-ai întâlnit. în cazul relaţiilor romantice se întâmplă la fel. Nu vei reuşi să ai legături profunde cu oricine şi doar câţiva dintre cei cu care te vei întâlni vor simţi o conexiune puternică cu tine. E nevoie să-ti reaminteşti constant că este în regulă, şi să-ţi satisfaci nevoile atunci când interactionezi cu alţii.

Avantajele de a merge la întâlniri ca introvertit

Deşi a merge la întâlniri ca persoană introvertită vine la pachet cu o serie de probleme, există şi numeroase avantaje, lată care sunt doar câteva dintre calităţile mai puţin cunoscute ale introvertitilor în relaţiile romantice.

Eşti, în mod firesc, selectiv

Am discutat deja despre faptul că un introvertit nu prea este dornic nici să se întâlnească în acelaşi timp cu mai mulţi parteneri, nici să meargă la evenimente la care participă multe persoane. Acest fapt are şi dezavantaje, şi avantaje. Ţine cont de faptul că introvertiţii tind să-şi acorde timp pentru luarea deciziilor şi nu se grăbesc să acţioneze. Această calitate este foarte bună pentru un cuplu.

Fiind o terapeută care tratează multe cupluri, oamenii îmi spun adesea că s-au aruncat cu capul înainte într-o relaţie înainte de a discuta suficient de mult despre scopurile lor şi despre ce-şi doresc de la acea relaţie. Se pot chiar îndrăgosti şi, pentru că se înţeleg bine cu partenerul, ei nu mai sunt capabili să vadă că nu se potrivesc. Sfârşesc prin a avea relaţii serioase – se mută împreună, se căsătoresc, fac copii sau se asociază în

afaceri – şi descoperă pe parcurs că, de fapt, nu sunt compatibili.

Tu, dragă prietene introvertit, tinzi să fii mai selectiv, datorită abilităţii tale de a analiza pe îndelete lucrurile. îţi vei da seama că poate îţi place o persoană, că vă înţelegeţi bine, dar îţi vei da seama şi că trebuie să o cunoşti mai mult înainte de a decide dacă devine partenerul tău de viaţă. în plus, nevoia ta de spaţiu personal nu lasă lucrurile să se precipite. Deşi îţi doreşti să te întâlneşti des cu el, trebuie să-ti fl I ' I respecţi nevoia de a-ţi încărca bateriile, fapt care creează o anumită distantă. Iar asta îţi permite să gândeşti limpede şi să chibzuieşti orice hotărâre.

Nu ai timp să stai la taclale

Deşi o şuetă *poate* fi de ajutor în relaţii, poate fi şi o distragere de la cunoaşterea în profunzime a unei persoane. Un introvertit nu-şi pierde timpul stând la taclale, ci preferă să atingă subiecte importante şi să aibă o conversaţie autentică. Am putea spune că seamănă cu extrovertitul, care este mereu direct, însă, în mod ciudat, introvertitul este perceput ca fiind neobişnuit de către unii (pentru mine, asta chiar nu are niciun sens, dar poate am eu prejudecăţi). Această abilitate îi ajută pe introvertiţi să ia decizii mai bune în privinţa unui potenţial partener şi să-şi

dea seama dacă se potrivesc, deoarece discuţiile autentice îi ajută pe oameni să se cunoască reciproc în detaliu.

Nu uita că a aborda subiecte esenţiale este

în regulă, însă îţi sugerez să devii conştient de modul în care celălalt percepe întregul proces, încearcă metoda următoare. Roagă un prieten bun să joace un joc de rol cu tine. Cere-i să înceapă o discuţie aşa cum o faci tu. Fii atent şi vei descoperi cam ce simt ceilalţi când vorbesc

cu tine. Astfel, vei şti ce trebuie să modifici la stilul tău de comunicare. Poţi să faci exerciţiul f f şi de unul singur.

Planifici activităţi creative şi distractive

Mulţi introvertiţi, mai ales cei care sunt Gânditori (vezi pagina 20), se pricep de minune să organizeze activităţi distractive şi au idei creative. Cercetătorii Cheek şi Grimes au descoperit că pe introvertiţii Gânditori îi atrag lumile născocite din cărţi şi au o viată fl l interioară bogată şi complexă.

Creativitatea poate fi un avantaj foarte mare atunci când mergi la întâlniri, mai ales dacă trăieşti într-o regiune în care nu prea ai variante de petrecere a timpului liber. Le este de folos şi introvertiţilor care preferă să socializeze în confortul propriului cămin. în acest caz, a fi creativ înseamnă că poţi transforma o mică petrecere la cină sau o întâlnire în jurul

unui grătar în nişte activităţi distractive şi interesante.

Mulţi introvertiţi sunt, de asemenea, organizatori desăvârşiţi. Deşi introvertitii i r i r Reţinuţi nu-şi pot pune rotiţele în mişcare la primele ore ale dimineţii, sunt foarte buni în a face un pas în spate şi în a chibzui bine lucrurile. Dacă eşti unul dintre ei, atunci pariez că eşti cunoscut în anturajul tău apropiat ca un foarte bun organizator. Dacă se întâmplă să ai ca partener un introvertit Reţinut, cu siguranţă va excela în a planifica diverse activităţi sau în a găsi mereu ceva de făcut.

Nu tragi concluzii pripite după certuri

Aşa cum am mai zis, una dintre diferenţele dintre introvertiti şi extrovertiti este aceea că primii au tendinţa de a reflecta mai mult înainte de a reacţiona sau de a lua decizii. După ce am cunoscut numeroşi introvertiţi în timpul terapiei, am tras concluzia că mulţi dintre ei fac la fel şi în privinţa problemelor cu care se confruntă în cadrul relaţiilor. Asta nu înseamnă că introvertiţii nu sunt preocupaţi de conflicte sau că ar fi uşor de influenţat. Mai degrabă, ei sunt adesea capabili să-şi asculte atent partenerii şi să identifice modalităţi de a rezolva disputele. Asta nu înseamnă nici că stresul cronic dintr-o relaţie nu-i supără pe introvertiti. înseamnă doar că sunt bine echipaţi pentru a-i face faţă.

Superputerea ta este abilitatea de a asculta

Introvertiţii sunt, în mod natural, buni ascultători. Au tendinţa de a fi, ca fire, persoane tăcute, ceea ce le permite să nu intervină în timp ce alţii spun ceva şi să fie atenţi la interlocutorii lor. Spre deosebire de extrovertiţi, care în general domină conversaţiile sau îi întrerup pe ceilalţi când vorbesc, introvertiţii le oferă ocazia celorlalţi să termine ce au de zis.

în acest fel, vorbitorii se simt în largul lor să se exprime, iar introvertiţii au timpul necesar să înţeleagă pe deplin ce li se comunică. Iar acest fapt nu numai că ajută la crearea unor interacţiuni temeinice în timpul întâlnirilor, ci susţine şi o atmosferă relaxată.

Teme de gândire

Ce avantaje am ca introvertit?

încă de la începutul capitolului, ai descoperit modul în care introversiunea poate fi un obstacol în viaţa ta amoroasă şi ai reflectat la diverse metode de a depăşi problema. Acum a sosit momentul să tii cont de *beneficiile* introversiunii în relaţiile de iubire şi, în general, în viaţă.

- Care dintre avantajele pomenite în acest capitol m-au determinat să spun: „Da! Ăsta-s eu!” Când mi s-a întâmplat asta în viaţa mea amoroasă? (Fă o listă cu tot ce- ţi trece prin minte.)
- Există avantaje pe care, iniţial, eu le consideram dezavantaje? Am reuşit să înţeleg de ce sunt avantaje?
- Am şi avantaje care nu au fost aduse în discuţie? Care sunt acestea şi cum m-au ajutat în cadrul relaţiilor de iubire?

Teme de gândire
Capitolul 3

Acceptarea sinelui autentic

Acest capitol este despre tine! Tocmai te-ai simţit stânjenit să citeşti asta? Nu-ţi face griji, nu vei fi nevoit să fii în centrul atenţiei; doar vei învăţa câteva tehnici de a fi tu însuţi când mergi la întâlniri. Mai întâi, vom analiza barierele care te împiedică să te bucuri în astfel de situaţii şi să ai relaţii de lungă durată şi modalităţile prin care poţi dobândi controlul şi poţi schimba lucrurile. Aşadar, vom cerceta în profunzime pentru a înţelege sistemul tău unic de valori.

Nu te autosabota

întâlnirile cu diverşi parteneri nu sunt floare la ureche, iar credinţele tale limitative, pe care ca introvertit probabil le-ai dobândit, nu îţi vor face viata mai uşoară. O credinţă limitativă este o fl I credinţă falsă sau negativă în privinţa propriei persoane. Ea te împiedică să evoluezi în relaţiile de iubire şi în viată.

I II

Unele dintre credinţele limitative se f formează în urma experienţelor din copilăria timpurie. De pildă, sfatul „Nu vorbi cu oameni străini” îi ajută pe copii să înţeleagă graniţele interpersonale şi ce înseamnă siguranţa. Ce se întâmplă însă dacă el devine „Dacă vorbesc cu oameni străini, voi suporta consecinţe neplăcute”? La maturitate, această credinţă te va împiedica să discuţi cu persoane necunoscute, fapt care se va solda cu evitarea formării unor noi relaţii.

f

Unii copii se aleg cu credinţe limitative de genul: „Sunt prost. Nu voi face niciodată ceva bine” sau „Nu sunt suficient de isteţ. Nimeni nu mă va plăcea”. Pot fi mesaje din partea unui adult sau din partea altui copil. De exemplu, dacă un copil greşeşte, altul intervine şi îi spune: „Nu! Nu aşa se face! Nu pot să cred că nu ştii deja cum să te descurci cu asta.” Cel care primeşte acest mesaj îl poate interioriza şi îl poate purta cu sine în viaţa adultă.

Credinţele limitative se pot forma şi la maturitate, în urma unor experienţe şi relaţii. Vestea bună este că, dacă le identificăm, suntem capabili să le contracarăm şi să le depăşim. Prezint mai departe câteva exemple de credinţe limitative care pot influenţa relaţiile amoroase.

„îmi place solitudinea, deci voi fi mereu singur.” Această credinţă limitativă confundă preferinţa pentru singurătate cu statusul relaţional. Fiecare om are nevoie de solitudine sau de timp în care să-şi poarte de grijă, chiar şi atunci când are partener de cuplu.

„Nu-mi plac locurile aglomerate sau puternic luminate, deci nu mă voi distra niciodată la întâlniri.” Este o credinţă care se raportează la întâlnirile romantice dintr-o perspectivă strict extrovertită.

„Voi deveni anxios când voi încerca să încep o conversaţie şi fie voi fi

ignorat, fie se va râde de mine.” Nu uita, nu doar introvertiţii devin anxioşi când trebuie să iniţieze un dialog; extrovertiţii se pot simţi la fel. în plus, bâlbâială, înroşirea sau alte semne de nervozitate îi arată uneori unui potenţial partener că eşti interesat de el.

„Tac mâlc când vine vorba să discut cu necunoscut! şi ei cred că sunt ciudat.“ Această credinţă presupune că alţii te judecă pentru faptul că nu eşti un foarte bun interlocutor, când, de fapt, ei s-ar putea să te aprecieze pentru că gândeşti mai mult înainte să răspunzi.

„îmi place să stau acasă şi să mă dedic hobbyurilor mele. Ele nu sunt de interes pentru un partener.” Această credinţă porneşte de la premisa că nimeni nu împărtăşeşte cu tine aceleaşi interese. Dacă le ascunzi, pierzi şansa de a te conecta cu cineva care are aceleaşi pasiuni.

„Nu voi găsi niciodată pe cineva care să mă înţeleagă.” Credinţa asta te împiedică să relationezi cu alti oameni şi să le dai ocazia să te cunoască.

„Urăsc respingerile.” Este o credinţă care nu te lasă nici măcar să încerci să-ţi găseşti partener, pentru că vrei să eviţi cu orice preţ respingerile. Totuşi, ele sunt parte a relaţiilor, deoarece nu te poţi

conecta cu orice persoană pe care o întâlneşti. Mai mult, fiecare om care-ţi iese în caleîsi asumă acelaşi risc.

Teme de gândire

Care sunt credinţele mele limitative?

Scrie-ţi propriile credinţe limitative într-un jurnal sau pe o foaie de hârtie. Apoi, întreabă-te în ce fel ti-a fost sau nu de folos fiecare credinţă în parte. După aceea, gândeşte-te la experienţe trecute care au contribuit la formarea acestor credinţe. Ti s-a întâmplat ceva în copilărie? Cineva le avea şi a fost un model pentru tine? S-au născut din vreo experienţă trăită la maturitate? La final, contracarează gândurile negative prin identificarea unora opuse, pozitive.

Ca să te ajut să începi, iată un exemplu.

Credinţă limitativă: Voi deveni anxios când voi încerca să încep o conversaţie şi fie voi fi ignorat, fie se va râde de mine.

Mi-a fost în vreun fel de folos această credinţă? Nu, de fapt mă împiedică să creez legături cu alţi oameni şi să mă simt bine.

Sursa credinţei: Când eram copil, profesorii se supărau că-mi ia prea mult timp să le răspund.

Gând opus, pozitiv: Sunt capabil să iniţiez conversaţii şi nu e nimic rău în a te gândi mai mult înainte să vorbeşti. E modul meu I de a-mi organiza gândurile.

Când e vorba de întâlniri romantice, toţi avem temeri

Prin urmare, credinţele limitative se nasc din anxietate şi frică. Acestea nu sunt specifice unor anumite tipuri de oameni. La un moment dat în viaţa noastră, toţi le putem simţi.

Frica şi anxietatea sunt reacţii normale care au ca scop supravieţuirea individului şi ţinerea lui în siguranţă. Gândeşte-te, de exemplu, la o plimbare prin pădure, când ai auzit un zgomot în tufişuri. Cel mai probabil, ai devenit mai atent la ce se întâmplă în jurul tău, ai încetinit sau te- ai oprit, încercând să auzi şi să vezi mai bine şi chiar să simţi mirosuri pe care, până în acel moment, le-ai ignorat. în plus, corpul ţi s-a încordat, inima a început să-ţi bată mai repede şi ţi-au trecut prin minte gânduri automate legate de locul şi sursa zgomotului. Aceste reacţii sunt instinctuale. Deci, dacă citeşti acum cartea mea, presupun că zgomotul auzit de tine s-a dovedit a fi unul făcut de un alt excursionist sau de o veveriţă şi că ti-ai continuat liniştit drumul. Căci creierul tău a conchis: „Sunt în siguranţă şi nu mă va ataca niciun urs.”

Ce legătură are acest fapt cu întâlnirile romantice? Uneori, creierul are dificultăţi în a distinge între un posibil atac al unui urs şi o întâlnire pe nevăzute. Aşa cum ai

trăit teama în timpul plimbării în pădure, la fel se va declanşa şi înainte de a întâlni pe cineva pentru prima dată. Tot ce identifică creierul este emoţia, nu contextul.

Iar ceea ce ai simţit, teamă sau anxietate, se poate transforma în panică – o stare care te blochează. Unii încremenesc sau au impresia că au paralizat, adică se confruntă cu încercarea organismului de a-i păzi de pericol, însă nu e cea mai bună soluţie atunci când vrei să te bucuri de o halbă de bere şi să stai la taclale cu cineva.

Nu uita că teama şi anxietatea sunt cât se poate de normale. Scopul tău nu trebuie să fie eliminarea lor, ci doar să înveţi cum să distingi între o ameninţare reală şi una falsă. în plus, doreşti să afli metode de a-ţi gestiona anxietatea în asa fel încât să nu o laşi să devină o stare debilitantă de panică. înainte să identifici care sunt fricile tale legate de relaţia cu un nou partener şi cum să le gestionezi, să analizăm mai întâi câteva exemple comune legate de modul în care teama şi anxietatea îşi fac apariţia în timpul întâlnirilor.

Teama de respingere

Dacă te uiţi în dicţionar, vei găsi respingerea definită ca „îndepărtarea sau

refuzul unei propuneri sau indiferenţa faţă de afecţiunea unei persoane”. Câteva sinonime: „neacceptare”, „abandon”, „excluziune” şi „ignorare”. Ups! Nu e de mirare că nu ne place respingerea.

Când clienţii îmi spun că nu le place respingerea, insist şi îi întreb: „Ce nu-ţi place mai exact?” în cazul unora, respingerea activează frica de abandon, fapt care-i împiedică să-şi dea seama că altă persoană doar stabileşte nişte graniţe. Dacă ai dificultăţi în a accepta anumite limite, le vei avea şi atunci când este nevoie să le fixezi. Dacă este o situaţie ce-ţi este familiară, acestea sunt probleme profunde, pe care o carte de dezvoltare personală nu le poate rezolva; au nevoie să fie explorate pe parcursul unui proces terapeutic.

Voi încheia secţiunea reamintindu-ti că f f mulţi dintre noi sunt respinşi în numeroase momente ale vieţii noastre, indiferent despre ce este vorba: o promovare ratată la serviciu, o poziţie într-o organizaţie de elevi dorită cu ardoare sau o casă în cazul căreia vânzătorul nu a acceptat oferta. Respingerea nu-ţi reflectă valoarea ca persoană; este doar o parte dintr-o negociere între tine şi altcineva. Este o decizie de a nu continua un plan sau o înţelegere. Uneori, este unilaterală. Nu este niciodată uşor, dar face parte din viaţă.

Părăsirea zonei tale de confort

Introvertiţii se pot bloca într-o rutină confortabilă, care-i împiedică să aibă experienţe noi. Pot să pariez că oamenii care-ţi cer să ieşi din zona ta de confort îţi sugerează lucruri care sună a tortură, precum o „mică” petrecere sau un eveniment social unde ai întâlni persoane necunoscute. Probabil simţi cum te cuprinde panica numai gândindu-te la asta! De obicei sunt idei de-ale extrovertiţilor, deoarece ei cred că îi vor ajuta pe introvertiţi să-şi depăşească anxietatea şi să se simtă mai bine când cunosc alti oameni. Dar Summer Turner, psihologă specializată în introversiune, sugerează că introvertiţii se schimbă mai degrabă în interiorul propriei zone de confort decât încercând să se adapteze în zona de confort a altora.

A face aceste eforturi în interiorul zonei tale de confort înseamnă, în primul rând, să-ţi cunoşti bine zona de confort şi, apoi, să descoperi modalităţi de a face diferit un lucru mărunt, fără a fi nevoit să te îndepărtezi de cercul tău de siguranţă. De exemplu, în loc să te duci la acea „mică” petrecere, găseşte o cafenea nouă care oferă servicii similare celei la care mergi de obicei. Te vei simţi bine în timp ce încerci ceva nou. Identificarea unei cafenele noi înainte să te duci la o întâlnire îţi va permite să-ti extinzi zona de confort fără să trebuiască f
să te vezi cu cineva necunoscut într-un loc

străin. Pe parcursul acestei cărţi, vei găsi sfaturi şi trucuri despre cum să capeţi încredere în diverse situaţii sociale şi la întâlnirile romantice.

Dar dacă voi suferi?

Imaginează-ţi că, în loc să citeşti cartea asta, te uiţi la mine ţinând un discurs TED Talk. Suntem
într-o sală întunecată, iar eu sunt pe o scenă. Tu te afli în auditoriu, aşteptând ca eu să-ţi spun cum să nu fii rănit în relaţii. Şi declar: „Suferinţa este parte integrantă a vieţii.”

Şi probabil tu gândeşti „Poftim, ce-a zis?”, în timp ce repeţi lent afirmaţia mea cu o mică pauză între cuvinte: „Suferinţa. Este. Parte. Integrantă. A. Vieţii.”

Multi dintre clientii mei îmi mărturisesc că
se tem să fie răniţi „dacă mă expun în lume”. Eu le răspund tocmai ce am afirmat. Suferinţa poate veni în multe forme, inclusiv vătămare fizică precum un braţ rupt sau o zgârietură, ori durere emoţională determinată de dezamăgire sau chiar de respingere. 0 suferinţă afectivă îţi poate influenţa stima de sine şi nivelul de încredere. Dacă îţi doreşti să nu fii rănit deloc, atunci va trebui să trăieşti în izolare, pentru ca alti oameni să nu interactioneze cu tine. însă
mai bine ai găsi metode de a-ţi gestiona suferinţa.

Ce faci atunci când ai o rană fizică, precum o zgârietură? Cauţi o trusă de prim ajutor şi te ocupi de rană. Dar în momentele în care îţi sunt rănite sentimentele? Unii dintre noi îşi cumpără îngheţata preferată, sau revista favorită, sau discută cu un prieten, sau merg la terapeut. Alţii se închid în ei înşişi, ignorând suferinţa, fapt care însă nu o face să dispară. Cea mai bună cale de a gestiona şi de a elimina durerea, fie ea fizică sau emoţională, este aceea de a o recunoaşte, de a o îngriji şi de a-i permite să se vindece. în acest fel, nu numai că ai grijă de tine în cel mai eficient mod cu putinţă, ci îţi construieşti şi reziliența, care va conduce la o stimă de sine mai bună şi la întărirea încrederii în sine.

Dar dacă lucrurile nu merg bine?

Aceasta este o teamă des întâlnită şi îi împiedică pe mulţi dintre clienţii mei să facă primii paşi în viaţa romantică, adică fie să-şi creeze un cont pe o aplicaţie de întâlniri, fie să caute modalităţi de a-şi face noi cunoştinţe. Dar am descoperit că adevărata frică nu este legată de faptul că relaţia nu ar merge, ci de o problemă mult mai profundă.

De obicei, este vorba despre o credinţă limitativă sau o distorsiune cognitivă (o formă obişnuită de gândire negativă şi inexactă). De cele mai multe ori, ei reacţionează la un gând înfricoşător sau la

o credinţă despre sine negativă pentru a evita un sentiment sau o emoţie neplăcută sau ceva ce este perceput ca fiind un rezultat inevitabil negativ.

Psihologii Scott Waltman şi Erin Murphy au elaborat o tehnică des folosită, denumită „Joacă scenariul până la final”, pentru a gestiona astfel de gânduri. 0 folosesc şi eu cu clienţii mei pentru a-i ajuta să descopere ce-i împiedică să acţioneze. încep prin a-i întreba ce le vine în minte când se gândesc la faptul că o nouă relaţie nu va funcţiona. De exemplu:

Client: „Ne vom separa.”

Eu: „Ce se va întâmpla dacă vă separaţi?”

Client: „Păi, voi rămâne singur.”

Eu: „Ce se va întâmpla dacă rămâi singur?”

Client: „Atunci voi fi însingurat.”

Eu: „Aha, deci frica de însingurare te împiedică să relaţionezi cu alţii ca să nu mai fii singur.”

Pentru acest client, teama că „lucrurile nu vor merge” era, de fapt, o teamă mai adâncă, aceea de a rămâne singur, care-l împiedica să acţioneze în aşa fel încât să prevină solitudinea! Dar le spun mereu clienţilor că, într- adevăr, lucrurile nu se vor desfăşura bine întotdeauna. Analizăm momente când totul a decurs bine şi altele în care nu, pentru a le compara consecinţele. Sunt surprinşi să descopere că, în ambele cazuri, rezultatele sunt, de

obicei, foarte similare şi că nu există consecinţe extreme – plăcute sau neplăcute.

Teme de gândire

Cum se manifestă fricile mele în viata amoroasă?

Aşa cum am discutat deja, creierul trimite semnale organismului tău atunci când sesizează o ameninţare. Dacă te simţi în pericol tot timpul, anxietatea poate deveni cronică şi se manifestă prin diverse simptome, precum dureri musculare sau în alte părţi ale corpului, oboseală inexplicabilă, migrene, senzaţia de slăbiciune fizică, tulburări sau dureri gastrointestinale.

Gândeste-te la momente în care ai fost f anxios. Notează toate simptomele pe care îţi aminteşti că le-ai trăit şi s-au manifestat l l l prin intermediul trupului. Apoi, imaginează-ţi că eşti la o întâlnire. Simptomele dispar sau se agravează? Ai mai multe simptome deodată?

Primul pas în gestionarea anxietăţii este să o recunoşti când apare şi sub forma căror simptome. Următorul pas este să înveţi şi să practici zilnic abilităţi de management al anxietăţii. Acestea includ exerciţii de respiraţie, meditaţia, contracararea gândurilor negative şi respectarea scenariului până la final. Despre toate acestea poţi afla mai multe la secţiunea de Resurse de la finalul cărţii (vezi pagina 180) sau poţi apela la un terapeut pentru a te ajuta să-ţi gestionezi mai bine anxietatea.

Scopul tău nu trebuie să fie eliminarea oricărei temeri sau anxietăţi din viaţa ta, ci de a înţelege rolul emoţiilor şi de a nu le

Cel mai bun sine este şinele tău autentic

Probabil ai auzit la un moment dat şi tu o versiune a afirmaţiei „Fii tu însuţi”. Dar ce înseamnă asta cu adevărat? O perspectivă este aceea de a o considera o încurajare de a te manifesta firesc, aşa cum te cunosc prietenii şi familia. Nu uita că nu este deloc indicat să te prefaci că eşti extravertit. Desigur, poate ai păcăli lumea o dată sau de două ori, dar, până la urmă, şinele tău autentic va ieşi la iveală. Iar atunci când se va întâmpla, cei din jur vor fi confuzi sau chiar se vor simţi traşi pe sfoară.

Nu există niciun motiv pentru care să ascunzi faptul că eşti introvertit. Nu ar trebui să abordezi doar subiecte „sigure” şi să te reţii în a-ţi exprima opiniile. De fapt, oamenii tind să fie atraşi de cei care se simt în largul lor fiind ei înşişi. Dacă te manifest! sincer, vei crea relaţii cu persoane care te vor aprecia pentru cine eşti în realitate. Nu te vor plăcea toţi, dar asta nu-i nicio problemă.

Când te comporţi autentic, descoperi că încrederea în sine vine firesc, dinăuntrul tău, şi nu te vei baza pe ceilalţi pentru a confirma cine eşti. Asta înseamnă că te poţi aventura în viaţa romantică pornind de la o temelie solidă de la care să construieşti o relaţie sănătoasă şi reciprocă, în cadrul căreia să fii fericit fără

să-ţi ascunzi şinele autentic.

Trăieşte conform valorilor tale f

O prietenă m-a oprit în mijlocul unei tirade despre o „întâlnire ratată” pentru a-mi spune: „Courtney, îmi tot zici ce nu vrei, dar, de fapt, ce *vrei?”* Cu gura căscată şi redusă la tăcere, mi- am lăsat discursul neterminat. Avea dreptate: tăiam de pe listă oameni şi trăsături pe care nu le doream, în loc să caut ceea ce îmi doream. Trebuia să aflu ce-mi doream şi care valori erau negociabile, şi care nu.

lată câteva valori esenţiale pe care de cele mai multe ori le considerăm importante în relaţii. Nu este o listă exhaustivă şi probabil nu te vei regăsi în unele dintre ele. însă este crucial să îti dai seama care sunt cele mai f
importante pentru tine.

- **Familie:** Timpul petrecut cu familia este prioritate zero. în acest caz, persoana respectivă îşi va alege un job care-i permite să ajungă zilnic la cină şi îşi va limita participarea la evenimente sociale pentru a petrece timp cu membrii familiei.
- **Copii:** Ca şi în cazul familiei, această persoană va acorda atenţie maximă copiilor săi şi va pleca de la serviciu mai devreme pentru a ajunge la o piesă de teatru de la scoală sau îsi va da întâlnire doar cu cineva care-şi doreşte copii.
- **Autonomie/individualitate:** Aici este

vorba despre abilitatea de a face alegeri pentru sine fără teama de a fi judecat de ceilalţi. Aşadar, această persoană nu va merge la grătarul de duminică dacă simte nevoia să-şi încarce bateriile, fără să fie îngrijorată că prietenii se vor supăra.

- **Tradiţie:** înseamnă a acţiona asa cum cineva a învătat că au fost făcute lucrurile dintotdeauna, preferând vechile obişnuinţe în locul celor noi – de la lucruri mărunte precum obiceiul de a oferi şi a primi cadouri în zile de sărbătoare, până la rolurile tradiţionale în relaţii.
- **Credinţă/religie/spiritualitate:** Presupune a dedica timp credinţei, de exemplu prin participarea regulată la slujbele religioase sau alte evenimente, şi prioritizarea activităţilor de acest gen.
- **Cadru social/comunitate:** Este vorba de petrecerea timpului în principal în comunitate şi mai puţin în alte contexte. 0 astfel de persoană îi va spune şefului că nu poate lucra după program deoarece a promis că va participa la un eveniment social.
- **Justiţie:** Este o valoare etică, incluzând cinstea, acţiunile corecte şi echitatea.
- ***A* fi de încredere:** Conform acestei valori, vorbim despre o persoană care este demnă de încredere atât în relaţia cu alţii, cât şi în relaţia cu sine.
- **Carieră/muncă: în** acest caz, se pune

cariera, sau scopurile ei, pe primul loc în detrimentul altor arii ale vieţii. Această persoană va lucra peste orele de program sau în weekenduri pentru a le arăta şefilor cât este de dedicată muncii şi va lipsi de la alte evenimente.

- **Siguranţă financiară: E** o valoare care acordă importanţă câştigării banilor pentru a obţine

- siguranţă pe termen lung. Această persoană trăieşte în grabă, munceşte peste program şi are mai multe servicii ca să-şi atingă obiectivele financiare.

Iată o listă a altor valori des întâlnite, care ar putea (sau nu) să-ţi fie familiare.

A fi	Disciplin	Precizi
Acceptare	Echilibru	Respect
Autenticitat	Empati	Responsabilitat
Bunătat	Fericir	Sănătat
Calitat	Generozitat	Smereni

Identificarea valorilor esenţiale pentru tine

Folosind un jurnal, fă o listă cu valorile importante pentru tine. Când ai terminat, gândeşte-te la fiecare şi întreabă-te, evaluând pe o scală de la 1 la 5, cât de

Conştientizare	Independenţă	Stabilitate
Cunoaştere	Integritate	Structură
Curaj	Iubire	Succes
Decenţă	încredere în sine	Transparenţ
Dedicare	Logică	

importantă este acea valoare pentru tine. Pe această scală, 1 înseamnă deloc important, iar 5, extrem de important. Valorile cărora le acorzi 5 sunt, cel mai probabil, cele în privinţa cărora nu eşti dispus să negociezi, pe când, în cazul celorlalte, este posibil să fii mai flexibil sau chiar să accepţi anumite compromisuri.

Apoi, gândeşte-te la relaţiile tale trecute sau la nişte experienţe avute în timpul întâlnirilor romantice. Ai tinut cont de valorile notate cu 5 sau le-ai acordat prioritate altor valori, mai puţin importante? Cum crezi că ar fi decurs aceste relaţii sau experienţe dacă ai fi ţinut cont de valorile pe care le-ai evaluat cu 5, nu de cele notate cu 1 ?

Nu uita că fiecare om are valori diferite şi că nu există răspunsuri corecte sau greşite. Acest exerciţiu reprezintă doar o modalitate de a-ţi identifica propriile valori şi de a începe să le prioritizezi. Mulţi dintre clienţii mei care se plâng de anxietate puternică sau de conflicte în relaţii nu trăiesc în baza principiilor şi valorilor personale. Adesea, se judecă pe ei înşişi când alţii au valori diferite de ale lor, în loc să se accepte pe sine şi pe alţii aşa cum sunt.

în cadrul relaţiilor, oamenii încearcă adesea să trăiască după valorile partenerilor, în loc să caute alţi parteneri cu care să împărtăşească aceleaşi valori. Odată ce acceptă că au propriul sistem de valori şi găsesc parteneri cu un sistem

asemănător, anxietatea privind întâlnirile romantice şi relaţiile scade şi declară că sunt mult mai satisfăcut! de sine (şi de viaţă).

Trebuie să te înţelegi pe tine, să-ţi cunoşti personalitatea unică şi valorile pentru a afla cum să-ţi foloseşti punctele forte atunci când interactionezi cu alti oameni cu care vrei să ai relaţii de lungă durată. Dacă ţi-a fost utilă această secţiune a cărţii şi vrei să continui să-ţi explorezi propriul sistem de valori, în afară de exerciţiul propus de mine, îţi recomand să foloseşti un instrument denumit Franklin Covey Mission Statement and Values Builder, care se găseşte pe site-ul lui Franklin Covey (vezi capitolul de Resurse). Ţine cont de faptul că, pe măsură ce ne dezvoltăm şi ne schimbăm, şi valorile noastre se pot modifica. îi încurajez pe toţi să perceapă valorile ca fiind fluide, nu fixe.

Partea a doua

Valorificarea punctelor tale forte

Acum, că ai aflat mai multe lucruri despre introversiune, a sosit momentul să discutăm despre cum îţi poţi pune în valoare calităţile naturale pentru a avea succes în lumea întâlnirilor romantice. Aşa cum ştii, în societatea noastră, introversiunea este adesea subevaluată sau percepută ca fiind inferioară extroversiunii. Probabil ţi s-a cerut aproape întotdeauna să te adaptezi ca să fii altcineva decât eşti (un extravertit). însă introversiunea chiar te poate ajuta în viaţa amoroasă, iar această parte a cărţii îti va dezvălui sase calităţi des întâlnite ale introversiunii care-ţi vor oferi anumite avantaje atunci când te întâlneşti cu un potenţial partener. Vom analiza şi modul în care aceste calităţi te pot dezavantaja şi cum să te asiguri că nu se va întâmpla asta.

Capitolul 4

Cunoaşterea de sine

Deşi faptul că eşti introvertit nu te face automat mai conştient de sine, tendinţa ta naturală spre introspecţie şi autocunoaştere te ajută să-ţi accesezi mai uşor şinele autentic. Când ştii foarte bine cine eşti, îţi este mult mai clar ce vrei, ce ai nevoie şi ce doreşti, nu doar în viaţă, ci şi de la un iubit.

Pe de altă parte, când nu te cunoşti suficient, vei sfârşi având parteneri care au valori diferite de ale tale, fapt care va împiedica chiar de la început apariţia scânteii romantismului şi va provoca tensiuni în relaţie pe parcursul ei.

Scena 1: Spune-mi ce-ţi doreşti

Paul mi-a povestit sincer în terapie despre problemele cu care se confrunta în viaţa romantică. Avea un profil online şi fusese la multe întâlniri, dar posibilii parteneri păreau mai degrabă interesaţi să aibă legături ocazionale şi îi transmiteau adesea mesaje neclare în privinţa interesului de a fi împreună. Chiar şi aşa, nu se despărţea de ei şi continua relaţia un timp, în ciuda faptului că se simţea neîmplinit. După una dintre aceste întâlniri, mi-a spus că tot revedea iar şi iar în minte ce s-a întâmplat şi se întreba dacă tipul îl va suna sau îi va trimite vreun mesaj. „Uneori, mi-e greu să-mi fac treaba deoarece mă copleşesc gândurile şi n- am

nicio veste de la el.”

L-am întrebat: „Poţi să-mi spui mai multe despre aceşti bărbaţi? Cum le-ai descrie personalitatea?”

„Ei bine, par foarte deschişi şi sociabili, dar nu pot zice dacă sunt interesaţi de o relaţie de prietenie sau ceva mai serios.” Apoi Paul mi-a povestit despre unul dintre partenerii lui anteriori, care prefera legăturile temporare. Nu-l contacta după o întâlnire, dar „apărea brusc după câteva zile ca şi când totul era în regulă”.

Paul nu-mi părea deloc genul ăsta de partener, aşa că l-am întrebat: „Ce-ţi place la el?”

„Este amuzant şi interesant”, a răspuns el, fără a reuşi să fie convingător.

„înainte să continuăm discuţia, dă-mi mai multe detalii: ce anume cauţi tu la un partener?”

Paul a deschis gura ca să vorbească, dar n- a scos niciun sunet, ca şi când brusc şi-ar fi pierdut toate cuvintele. S-a uitat la mine ceva timp, până când, în cele din urmă, i-am spus: „Mă întreb dacă nu cumva problema este că te întâlneşti cu bărbaţi pentru a descoperi dacă ei îţi satisfac nevoile, în loc să te vezi cu unii despre care ştii deja că ţi-ar satisface nevoile. Primul lucru pe care trebuie să-l facem este să aflăm ce vrea şi ce are nevoie *Paul* într-o *f*
relaţie.”

Sub lupă

Paul îşi dorea o relaţie, dar nu era

conştient de ceea ce avea nevoie şi de ce-şi dorea cu adevărat de la un partener. Prin urmare, interacţiona cu oricine i se părea interesant. Dacă întâlnirile romantice şi relaţiile ar fi excursii, Paul ştia destinaţia, dar nu avea niciun plan să ajungă acolo. în loc să-şi plănuiască itinerarul, se urca în maşină şi conducea în speranţa că va găsi destinaţia. Când descoperea un loc ce părea atractiv, parca pe marginea drumului şi se caza la un hotel pentru un sejur prelungit.

Aşadar, îi era dificil să ştie când o persoană era sau nu potrivită pentru el. De aceea, se alegea cu parteneri inadecvati şi cu întâlniri nereuşite şi frustrante. Mai mult, pentru că nu avea un set de valori clare, Paul îi lăsa pe ceilalţi să-i testeze limitele, căci îl părăseau când doreau şi reapăreau când le convenea.

Paul era genul de om căruia îi plăcea să stea singur şi avea tendinţa de a se lăsa purtat pe aripile propriilor gânduri. Din păcate, acest fapt însemna că-şi rumina anxietăţile, în loc să arunce o privire serioasă asupra problemelor care-i afectau viaţa. Aşadar, în următoarele şedinţe, am început să explorăm împreună ce valori şi preferinţe avea. Am apelat la exerciţiile din capitolul 3 (vezi pagina 58) pentru a identifica tot ce era important pentru el. în acest fel i-a devenit clar ce-şi dorea atunci când îşi căuta un partener: conversaţii

semnificative, conexiune profundă, valori comune şi un om care „să rămână pe-aproape şi zilele următoare”.

După stabilirea acestor lucruri, Paul a fost capabil să renunţe la gândurile sâcâitoare despre cât de mult l-a plăcut pe el cel cu care s- a întâlnit (şi dacă o să-i răspundă sau nu la mesaje) şi, în schimb, să se întrebe dacă persoana respectivă era ce căuta şi să-şi concentreze energiile în altă direcţie dacă răspunsul era „nu”.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Dacă ai tot mers la o grămadă de întâlniri romantice şi reuşeşti să ai doar relaţii ocazionale, fiind probabil incapabil să descifrezi mesajele contradictorii ale partenerilor, este important să te apleci asupra ta şi să clarifici ce cauţi.

Trăieşti în baza valorilor personale? Reflectează asupra valorilor pe care le-ai identificat după exerciţiul din capitolul 3. Poate ai ales „acceptare”, „stabilitate” şi „comunitate”. Acum, pune aceste valori în propoziţii care să arate cum le aplici efectiv în viaţa de zi cu zi. Pentru „acceptare”:

„Manifest acceptare atunci când eu

Exemplu: „Manifest acceptare atunci când nu- i judec pe ceilalţi pentru că sunt diferiţi.”

Această parte a exerciţiului te ajută să-ţi dai seama când nu-ţi urmezi propriile valori.

Ce crezi despre cei care acţionează în baza acestor valori? Pentru a-ţi fi mai clar, scrie o afirmaţie despre altă persoană care se ghidează după aceleaşi valori ca tine. Ai putea nota:

„Ştiu că alţi oameni mă acceptă atunci când

Exemplu: „Ştiu că alţi oameni mă acceptă atunci când nu mă obligă să fiu altcineva decât sunt.”

Probabil ştii definiţia acceptării, dar s-ar putea să nu ştii cum tu şi ceilalţi o demonstrat!

■ III I
prin cuvinte şi fapte. Această parte a exerciţiului ţine cont de valorile identificate de l l
tine şi conturează o viziune concretă a modului
I
în care să le identifici în acţiunile altora – şi te l l
ajută să-ţi dai seama când ele lipsesc.

E momentul acum să devii conştient de conexiunea
I
dintre valori şi starea ta afectivă. Asa cum ai făcut
9 I
şi la primul pas al exerciţiului, completează propoziţia cu cel puţin o emoţie sau un sentiment. De exemplu:

„Când nu manifest acceptare, mă simt

Exemplu: „Când nu manifest acceptare,

mi-e ruşine şi mă simt vinovat.”

„Când manifest acceptare, mă simt

Exemplu: „Când manifest acceptare, mă simt valoros şi apreciat.”

Apoi completează afirmaţiile respective pentru o altă persoană, care are (sau nu) aceleaşi valori ca tine.

„Când alţii nu manifestă acceptare, mă simt

Exemplu: „Când alţii nu manifestă acceptare, mă simt judecat.”

„Când alţii manifestă acceptare, mă simt

Exemplu: „Când alţii manifestă acceptare, mă simt iubit şi valoros.”

Această parte a exerciţiului te ajută să conectezi acţiunile cu emoţiile atunci când este f l vorba atât despre faptele tale, cât şi despre ale altora.

Adu-ti aminte să te conectezi cu tine însuti.

Deşi l sunt, de obicei, foarte conştienţi de ce se întâmplă cu cei din jurul lor, introvertiţii uită adesea să fie atenti la lumea lor interioară.

Acest exerciţiu te ajută să înţelegi mai bine cum trăieşti (sau nu) în funcţie de propriile valori, dar şi să observi dacă alţi oameni se ghidează după aceleaşi valori sau, măcar, dacă le respectă pe ale tale. în plus, te sprijină pentru a deveni mai conştient de

modul în care starea ta afectivă este influenţată de aceste lucruri, fapt care te va conduce pe drumul clarificării propriilor aşteptări legate de o întâlnire romantică.

Scena 2: Lasă-I să plece

Am mai discutat despre Fiona în capitolul 1. înainte să vină la mine, avea adesea relaţii cu bărbaţi care-i ignorau nevoile şi nu-i împărtăşeau valorile. Chiar de la primele întâlniri, avea tendinţa de a-şi pune propriile valori pe locul al doilea. Fiind introvertită, foarte multe dintre întrebările de genul „şi dacă?” erau extrem de stresante pentru ea: „Şi dacă nu voi şti ce să spun? Şi dacă va crede că sunt prea reţinută? Şi dacă lucrurile se petrec prea repede?”

Se simţea în largul ei să-şi dea întâlniri la o cafenea în timpul zilei, fiindu-i mai uşor să aibă conversaţii într-un cadru relaxat. însă accepta adesea să se ducă în baruri zgomotoase, deşi îi era clar mai greu să stabilească acolo vreo conexiune cu partenerii, dintre care unii deveneau chiar nepoliticoşi după câteva pahare.

După ce am lucrat cu ea, Fiona şi-a clarificat valorile şi nevoile şi le-a pus în practică. Apoi, a început să se înţeleagă mai bine pe sine şi să stabilească graniţe precise pentru întâlniri. într- o zi, a venit şi s-a aşezat având pe chip un zâmbet larg. „Vei fi extrem de mândră de mine!” a exclamat. „Discuţia noastră despre cum să

trasez nişte limite clare ca să mă simt mai în largul meu a dat roade! Când mi-am dat seama că am nevoie să mă simt confortabil când întâlnesc un străin, totul a căpătat sens. Aşa că am făcut ce mi-ai sugerat şi am elaborat o listă cu locurile unde m-aş simţi bine în timpul unei întâlniri."

„Şi, cum au decurs lucrurile până acum?" am întrebat-o.

„Grozav! Am găsit câţiva ţipi care au fost de acord cu locurile sugerate de mine şi am renunţat la alţii care nu au părut interesaţi să se adapteze cerinţelor mele, ca să mă simt confortabil."

„Şi te-ai gândit mult la acei bărbaţi pe care, în acest fel, nu i-ai mai cunoscut?"

„Nu", a răspuns ea mult mai încrezătoare. „Să se ducă în plata Domnului. Eu m-am concentrat la tipii care au fost în stare să-mi satisfacă pentru început această nevoie."

Mi-a povestit despre un bărbat care a acceptat cerinţa ei, dar în interacţiunea directă cu el nu s-a simţit bine. „Era medic şi călătorea mult. Părea incapabil să vorbească despre altceva decât munca lui şi cât de stresantă este. Când am încercat să strecor în discuţie călătoria mea în Hawaii, după o replică scurtă, s-a întors la munca lui, părând că nici măcar nu mă ascultase."

„Deci, nu-i genul tău, aşa-i?" am zis zâmbind empatic.

„Nu, dar să ştii că m-am gândit să-i dau

cartea ta de vizită!” mi-a mărturisit râzând. „Serios”, a continuat, „merit pe cineva care să bea cafeaua cu mine *şi* să fie interesat de cine *f* sunt cu adevărat”.

Sub lupă

Precum majoritatea introvertiţilor, Fiona prefera să aibă câteva momente liniştite în timpul săptămânii, doar ea cu gândurile ei. Totuşi, asta nu însemna că reuşea să fie în contact cu propriile emoţii. între şedinţele de terapie, a început să folosească acest timp cu ea însăşi pentru a reflecta la emoţiile şi nevoile ei, în loc să despice firul în patru în privinţa bărbaţilor cu care se întâlnea.

A făcut acelaşi lucru ca Paul, identificând ce avea nevoie pentru a se simţi confortabil pe parcursul întâlnirilor. Fiona era o introvertită căreia îi plăcea socializarea, dar prefera să aibă conversaţii profunde în localuri mici şi liniştite. I se părea mult mai uşor să se vadă cu oameni noi dacă ştia locul unde mergeau, prin urmare a alcătuit o listă cu spaţii de întâlnire cu noi posibili parteneri pe care li le sugera bărbaţilor interesaţi de ea. Dacă ei refuzau, Fiona s-a descurcat foarte bine să se respecte pe sine şi să se concentreze asupra celor care acceptau.

Fiona a devenit din ce în ce mai bună în a descoperi când o persoană nu se potrivea cu ea. De exemplu, nevoia unui bărbat de a vorbi despre serviciu în timpul liber se ciocnea de nevoia ei de a avea un

partener care să echilibreze munca cu momentele de relaxare şi reîncărcare. în plus, a fost capabilă să treacă prin această experienţă fără să devină anxioasă; pur şi simplu, a recunoscut că tipul nu era potrivit pentru ea.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Introspecţia îndelungată îi poate duce la disperare pe extrovertiţi. Ei caută distrageri în petreceri şi socializare. Pe de altă parte, pentru introvertiţi, ea înseamnă adesea calm şi relaxare. Dezavantajul (aşa cum am văzut în cazul lui Paul şi al Fionei) este acela că *prea multă* contemplare poate conduce la îngrijorări şi ruminaţii contraproductive.

Data viitoare când eşti singur cu gândurile tale, în loc să derulezi în minte scenele unor întâlniri trecute sau să-ţi faci griji despre unele viitoare, încearcă să-ţi redirecţionezi atenţia spre descoperirea propriilor valori, a situaţiilor în care te simţi confortabil şi a limitelor de care ai nevoie.

Următoarele întrebări sunt un bun punct de pornire.

- **Unde mă simt cel mai bine când întâlnesc oameni?** Dacă primele întâlniri ţi se par stresante, încearcă să alcătuieşti o listă cu spaţii de întâlnire cu

noi posibili parteneri, unde te-ai simţi în largul tău.

- **Ce nu-mi convine deloc să se întâmple în timpul întâlnirilor?** Cineva vorbeşte peste tine? 0 persoană nu te ascultă şi doar povesteşte despre sine? Lucrurile se petrec prea repede? învaţă să recunoşti indiciile care-ţi arată că un partener nu e potrivit pentru tine.
- **Când renunţ la cineva?** Trimiţi mesaje clare după întâlnire şi nu primeşti niciun răspuns? Posibilul partener îţi transmite lucruri contradictorii? Fii sincer cu tine însuti în privinţa lucrurilor pe care eşti dispus să le accepţi sau nu. Dacă-ţi dai seama că situaţia nu e ceea ce-ţi doreşti, dă-ţi permisiunea să renunţi.
- **Ce caut?** Poate părea evident, dar acordă-ţi timp să te întrebi ce cauţi cu adevărat şi fii consecvent. Dacă tu te străduiesti să creezi o conexiune profundă pentru a pune bazele unei relaţii serioase, iar posibilul partener pare mai interesat de Netflix şi relaxare, probabil este momentul să cauţi în altă parte.

lată alt exerciţiu pe care îl poţi încerca, pe care l-am denumit „Privind oamenii din afară în interior”. Când te uiţi la alţii într-un loc public, precum un aeroport sau un mall, observi ce fac ei şi poate creezi în minte o poveste despre aceştia, bazată pe detalii cum ar fi hainele pe care le poartă sau modul în care interacţionează cu cei

din jur. în cazul acestui exerciţiu, în loc să-i priveşti pe ceilalţi, te vei analiza pe tine însuţi.

Mai întâi, gândeşte-te la o întâlnire recentă. Scrie o poveste despre ea ca şi când ai fi fost un spectator al situaţiei, aflat la o altă masă, sau proverbiala muscă de pe perete. Notează tot ce-ţi aduci aminte, de la cum stătea aşezată fiecare persoană, până la tonul vocii sau expresiile faciale. Când ai terminat, citeşte rezultatul ca şi când ai fi un observator, nu un personaj care joacă un rol în propria istorisire.

- Ce remarci întâmplându-se între cele două personaje?
- Observi ceva anume în comportamentul unuia dintre personaje? Mai important, ce vezi că face personajul *tău?*
- Ai fi vrut să acţionezi diferit în vreun moment?

Teme de gândire

în acest capitol, ai aflat că a fi un introvertit care se bucură de timpul petrecut cu sine însuţi nu înseamnă automat că-ţi sunt clare propriile emoţii, valori şi limite. Pentru a îmbunătăţi f I lucrurile, gândeşte-te cum ai putea folosi acest timp în avantajul tău desluşind ce este important pentru tine atât la nivel personal, cât şi legat de ceea ce îţi doreşti de la un partener. în acest proces, reflectează la următoarele întrebări, scriind răspunsurile, dacă vrei.

- Care-mi sunt valorile esenţiale şi cum am nevoie ca ele să fie respectate? I f
- Cum mă simt când un potenţial partener mi le împărtăşeşte?
- Cum devin conştient de faptul că o persoană nu îmi satisface nevoile?
- Pot să stabilesc limite într-un mod diferit?
- Cum îmi pot schimba aceste acţiuni experienţele atât la întâlnirile ocazionale, cât şi în cadrul relaţiilor pe termen lung?

Capitolul 5

Teme de gândire

A fi selectiv este o virtute

Introvertiţii au tendinţa de a-şi acorda timp suficient înainte de a lua o decizie. De obicei, ei sunt buni observatori, evaluând cu atenţie un scenariu şi remarcând cele mai neînsemnate
detalii, pe care extrovertiţii, mai impulsivi, le trec cu vederea. Când este vorba despre întâlniri romantice, abilitatea de a o lua mai uşor şi de a lua hotărâri chibzuite este o superputere a introvertiţilor. Aşa cum vei afla în acest capitol, trucul este să te asiguri că iei decizii bazate pe motive întemeiate.

Scena 1: Nu te grăbi

Ne întoarcem la Fiona. După ce şi-a clarificat valorile şi şi-a stabilit mai bine limitele, Fiona a început să se simtă în largul ei când îşi dădea întâlniri. Se vedea cu bărbaţi care erau mult mai potriviţi pentru ea, dar nu reuşea să trăiască acea chimie specială în relaţia cu cineva. „Nu mă înţelege greşit”, mi-a zis într-o zi. „Chiar am cunoscut nişte ţipi grozavi şi mă distrez cu ei. Dar nu am dat încă peste cel care să trezească în mine acea scânteie aparte pe care mi-o doresc.”

Am întrebat-o: „Simţi vreo presiune să ai o relaţie?”

„Bănuiesc că da”, mi-a mărturisit, „sunt singură de aproape un an şi, uneori, am impresia că nu voi întâlni niciodată persoana potrivită. E amuzant că prietenii îmi spuneau până de curând să renunţ cât

mai repede când eram nemulţumită de o relaţie, în loc să-mi dau din nou întâlnire cu un tip. Dar săptămâna asta mi-au zis că poate am devenit prea pretenţioasă.”

„Poate e mai bine să-ţi acorzi timp să găseşti partenerul potrivit, în loc să ai o aventură sentimentală cu cine nu trebuie”, am sugerat eu.

„Adevărat. Cred că n-ar trebui să fiu atât de dură cu mine însămi.”

Am continuat să discutăm despre reîncadrarea într-o manieră sănătoasă a lui „pretenţioasă” (o trăsătură negativă) în „selectivă” în procesul de a găsi pe cineva care să-i împărtăşească valorile şi să-i satisfacă nevoile. Aducându-şi aminte de perioadele în care a sfârsit având relaţii cu bărbaţi total f r r nepotriviţi pentru ea, Fiona s-a liniştit în privinţa faptului că trebuia să-şi acorde timp pentru a întâlni partenerul ideal.

Sub lupă

Aşa cum zice proverbul, proştii se reped acolo unde îngerii se tem să calce. Cu alte cuvinte, deciziile nechibzuite sunt rar eficiente. Odată cu maturizarea, am învăţat să mă gândesc bine înainte să iau o hotărâre majoră, cum ar fi să cumpăr ceva scump sau să fac ceva care să-mi schimbe semnificativ viaţa, precum un job nou sau o mutare.

Adesea, deciziile nechibzuite sunt luate de acea parte a creierului nostru pe care ne bazăm pentru a supravieţui. în situaţiile

de viaţă şi de moarte trebuie să luăm decizii rapide, însă, în cazul întâlnirilor romantice, Slavă Cerului, nu e cazul de asa ceva. Putem să o luăm încet şi să ne gândim la alegerile noastre. Secretul este să luăm hotărâri bazate pe motive justificate.

Pentru Fiona, asta a însemnat să evalueze lucrurile în funcţie de propriile valori şi nevoi. Când oamenii se grăbesc să se implice într-o relaţie, de obicei acţionează aşa din pricina fricii. Probabil este vorba despre teama de singurătate sau că „nu mai este timp” (mai ales dacă prietenii tăi au toţi pereche) sau despre îngrijorarea că, dacă te desparţi de actualul partener, nu vei găsi pe cineva mai bun.

Totuşi, când acorzi atenţie valorilor şi nevoilor tale, devii capabil să o iei mai uşor şi să-ţi foloseşti superputerea de a lua decizii pentru a evalua cu precizie contextele în care te întâlneşti cu un potenţial partener. în acest fel, poţi alege conştient să ieşi cu o persoană, deoarece vă potriviţi. îţi garantez că experienţa va fi mult mai plăcută decât în cazul în care accepţi un partener din frică!

PUNE ÎN PRACTICĂ

Introvertiţii sunt selectivi, nu pretenţioşi. A

fi pretenţios înseamnă a judeca; a fi selectiv presupune grijă şi asertivitate. Cuvintele sunt unelte eficiente.

Dacă i se spune cuiva încă din copilărie că este prea pretenţios şi greu de mulţumit, atunci va căpăta o credinţă limitativă conform căreia nu merită să aibă ceea ce-şi doreşte cu f f adevărat, inclusiv în cazul găsirii unui partener. Totuşi, dacă încurajezi un copil să fie selectiv, el o va lua uşor şi îşi va acorda timp (sau va apela la superputerea sa de introvertit înnăscut) pentru a lua decizii bine întemeiate. în plus, va avea încredere în hotărârile sale, cum ar fi să se întâlnească cu o singură persoană, şi nu cu mai multe în acelaşi timp, sau să nu se arunce cu capul înainte într-o relaţie pentru a-şi satisface o nevoie sau pentru a-şi îndepărta teama.

Acum vreau să te gândeşti la limbajul pe care-l foloseşti pentru a te descrie pe tine însuti.

- Este limitativ în vreun fel? Dacă da, cum mai exact?
- Te zugrăveşte într-o lumină nefavorabilă?
- Cuvântul „pretenţios” (sau altul similar) îţi trezeşte emoţii negative?

Dacă răspunzi „da” la oricare dintre aceste întrebări, reformulează termenii la care apelezi pentru a te descrie pe tine însuţi. De exemplu:

- Eşti asertiv, nu-ţi dai aere de şef.
- Eşti precaut, nu anxios.

- Eşti răbdător, nu lent.
- Eşti chibzuit, nu timid.
- Eşti inteligent, nu tocilar.
- Eşti sincer, nu impertinent.

Poţi folosi doar unele dintre reformulări, sau toate, sau poţi adăuga tu altele. Când ai terminat lista, citeşte fiecare afirmaţie cu voce tare. De pildă, „Sunt chibzuit, nu timid”. Apelează la aceste reformulări atunci când, în viaţa de zi cu zi, constaţi că îţi aplici etichete negative. Fă asta zilnic până când noul limbaj devine o parte esenţială a credinţelor tale.

Scena 2: Ştiu ce ştiu

Caryn era frustrată de ce se întâmpla pe scena vieţii ei amoroase. „Pur şi simplu, nu mai este nimeni disponibil în ultima vreme”, mi-a zis cu o expresie de resemnare pe chip. Pe măsură ce discutam, îmi dădeam seama că ea vorbea cu o mulţime de oameni online, iar acele conexiuni se disipau rapid, în loc să se termine cu o primă întâlnire. Caryn a sugerat că mai degrabă ar fi bine „să rămână singură şi să se concentreze asupra scopurilor din viaţa ei” decât să mai încerce să-şi găsească un partener.

Când am întrebat-o de ce credea că discuţiile iniţiale nu se concretizau în întâlniri r f faţă în faţă, a spus simplu „Nu eram interesată” sau „Nu erau genul meu”.

„Şi care este genul tău?” am întrebat-o.

„Voi şti când voi şti”, mi-a replicat ea.

Alt client, Joaquin, mi-a povestit că ieşise cu mai multe femei şi că se simţea grozav. Mi-a mărturisit că după fiecare întâlnire de-abia aştepta să-şi revadă partenera. Avusese cu fiecare conversaţii între întâlniri, dar, după câteva săptămâni sau o lună, femeia, de obicei, rupea relaţia. îi spuneau adesea: „Ne-am grăbit sau devine mai serios decât îmi doresc.”

„De ce crezi că ele credeau asta?” l-am întrebat.

Joaquin mi-a zis că le vedea pe fiecare ca pe o potenţială viitoare parteneră şi începea să- şi închipuie unde s-ar duce în vacanţă sau cum şi-ar petrece concediile împreună. Pe măsură ce vorbea, am observat că această viziune era unilaterală. Joaquin se comporta ca şi când exista o legătură serioasă, în vreme ce femeile cu care ieşea nu căutau angajamente de durată şi doreau să ia lucrurile mai pe-ndelete, pentru a exista timp să se cunoască firesc unul pe celălalt.

Sub lupă

Intuiţia le permite multor introvertiţi să fie extrem de conştient! de sine şi de ceea ce-şi
doresc fără să se gândească intenţionat la acel ceva sau să-l descrie în cuvinte. Adesea, introvertiţii pur şi simplu ştiu dacă o persoană este potrivită pentru ei – sau nepotrivită – după o singură conversaţie.

Caryn ştia sau simţea ce căuta, fără să poată să descrie exact. încrederea în propria intuiţie o determina să nu le dea nicio sansă
bărbaţilor întâlniţi, dacă nu păreau că întrunesc trăsăturile partenerului ideal. Cu alte cuvinte, Caryn evalua cărţile după coperte şi nu citea nicio pagină înainte de a decide să le pună deoparte.

Pe de altă parte, Joaquin se lăsa pradă propriei perspective asupra partenerei, în loc să observe fiecare femeie şi fiecare situaţie asa
cum erau. Jenn Granneman scrie în cartea *The Secret Lives of Introverts* că imaginaţia introvertiţilor poate idealiza rapid o persoană întâlnită de curând şi, apoi, ei o văd doar prin lentilele îndreptate spre ei înşişi. Aşadar, tendinţa de a avea o viată interioară intensă
poate conduce la romantizarea unei potenţiale legături amoroase, fără să se mai ţină cont de realitate.

Când întâlneşti o persoană nouă şi te îndrăgosteşti, activezi o parte a creierului care nu este raţională. Dacă mai şi eşti un introvertit
tipic cu o viaţă interioară activă, chiar că nu vei mai percepe lucrurile limpede! Iar atunci când nu reuşeşti să vezi cu adevărat persoana din faţa ta, pentru ea poate fi o mare dezamăgire.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Deşi abilitatea de a fi selectiv poate fi o superputere, ea poate să ducă şi la apariţia unor obstacole şi la inimi frânte. Hai să
descoperi modalităţi sigure de a fi doar un avantaj, nu o piedică.

- **Fii dispus să mergi măcar la o primă întâlnire.** Mereu le spun clienţilor care nu-s siguri că se potrivesc cu cineva: „Doar du-te la întâlnire. Dacă nu iese nimic, măcar vei avea companie şi îţi vei exersa abilităţile sociale.”

- **Nu te fixa asupra unei singure persoane.** Dacă nu e dificil pentru tine, poate ar fi bine să te întâlneşti cu mai mulţi potenţiali parteneri într-o perioadă. Asta te va ajuta să- ţi reglezi imaginaţia superactivă, deoarece te vei gândi la mai multe persoane şi energia ta va fi împărţită între ele.

- **Fii realist.** Unui introvertit îi poate cădea cu tronc cineva prea puţin cunoscut pe nepusă masă. Prin urmare, va crea o relaţie idealizată în lumea sa interioară. Scrie despre întâlnirea ta şi, în ziua următoare, citeşte relatarea; asta te va ajuta să vezi lucrurile dintr-o perspectivă diferită. Percepi ce s-a întâmplat la fel ca ieri?

- **Ascultă-ţi prietenii (sau terapeutul) – probabil au dreptate.** Când suntem orbiţi de dragoste, vedem lumea prin nişte lentile ale fanteziei. Totuşi, alţi oameni din viaţa ta pot fi capabili să-ţi ofere o viziune mai realistă. Dacă mai mulţi amici îţi zic acelaşi lucru, fă un pas înapoi şi detaşează-te un pic de persoana de care te-ai îndrăgostit. După un timp, lentilele cu care vezi realitatea se vor regla şi vei analiza situaţia cu mai multă luciditate.
- **la-o încet.** Toate sugestiile de aici te ajută să o iei mai uşor. în plus, dacă te dedici hobbyurilor sau altor interese, sau te întâlneşti cu amici de-ai tăi, vei putea să o iei mai încet.

Teme de gândire

Abilitatea de a fi selectiv este extrem de utilă în luarea deciziilor în orice arie a vieţii. Ca introvertit îţi poţi dezvolta înclinaţia naturală de a fi mai precaut şi de a delibera pentru a lua cele mai bune hotărâri în privinţa posibililor parteneri. Totuşi, lăsată de capul ei, această tendinţă îţi poate pune piedici în cazul în care devii prea selectiv sau nu ţi-e foarte clar ce cauţi.

Gândeste-te la modul în care eşti selectiv în viata ta amoroasă.

- în cel fel m-a ajutat faptul că sunt selectiv?
- în ce fel m-a ţinut pe loc sau m-a blocat?
- Ce-arfi dacă mi-aş schimba percepţia despre mine ca fiind „pretenţios” şi aş alege să fiu „selectiv” în mod intenţionat?
- Pot apela la un prieten sau la un confident de încredere pentru un feedback fără prejudecăţi? Bazându-mă pe el, consider că abilitatea de a fi selectiv a adus beneficii în viata mea?

Capitolul 6

Arta de a asculta

Probabil ţi s-a spus de mai multe ori că eşti un bun ascultător. Asta spre deosebire de extrovertiţii din viaţa ta, care tind să fie genul de oameni care îşi iau energia de la cei din jur şi care nu ţin pentru ei niciun gând ce le trece prin minte. Dacă tu te concentrezi mai mult asupra lumii tale interioare, nu simţi nevoia să „gândeşti cu voce tare” când eşti în preajma altora. Acest fapt te face să fii în mod firesc un ascultător mai bun. Aşa cum vei descoperi în capitolul de faţă, ai astfel un avantaj când vine vorba de întâlniri romantice şi relaţii, atâta vreme cât ştii să te foloseşti de el.

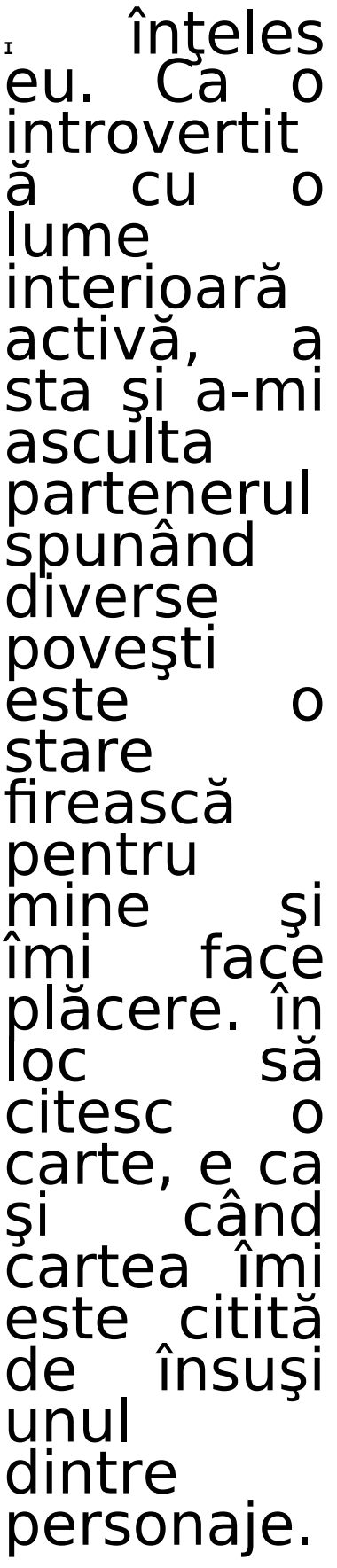
Scena 1: A sta tăcut

A fi tăcut nu înseamnă că nu acorzi atentie. Adesea le spun celorlalţi: „Dacă nu vrei să-mi aduc aminte ceva, atunci nu mi-o spune.” Sunt bine-cunoscută pentru capacitatea de a-mi aminti tot ce aud, chiar dacă nu mi s-a zis mie direct. Am pierdut numărul dăţilor în care i-am surprins pe cei din jurul meu cu o amintire detaliată a unei conversaţii avute cu multi ani în

urmă. Tăcerea şi memoria mă ajută să fiu o bună terapeută şi am devenit destul de pricepută în a-i cunoaşte pe oameni în contexte sociale precum întâlnirile dintre potenţiali parteneri amoroşi.

Când sunt în preajma unui extravertit, de obicei stau liniştită şi ascult cu interes,

în timp ce interlocutorul meu entuziasmat îmi împărtăşeşte ceva. Răspund doar după ce a terminat. Probabil îi povestesc o experienţă similară sau reflectez la ce a zis şi la ce am



înţeles eu. Ca o introvertită cu o lume interioară activă, a sta şi a-mi asculta partenerul spunând diverse poveşti este o stare firească pentru mine şi îmi face plăcere. În loc să citesc o carte, e ca şi când cartea îmi este citită de însuşi unul dintre personaje.

Dacă am ca interlocutor un introvertit, scena este foarte diferită. Uneori, durează niţel până demarăm o conversaţie, căci trebuie să ne dăm seama care dintre noi va vorbi primul. Când mă întâlnesc cu introvertiţi, există mai multe momente de tăcere şi discuţiile sunt mai puţin animate. Nu simţim nevoia să exagerăm în a ne face înţeleşi sau în a ne conecta reciproc. Mai mult, înclinaţia noastră spre calm şi

tăcere ne permite să stăm împreună fără să ne vorbim, nefiind necesar ca orice moment să fie saturat de conversaţie.

Sub lupă

Adam McHugh, scriitor şi colaborator al Introvert, Dear (o comunitate online a introvertiţilor), descrie capacitatea naturală a introvertitului de a asculta ca fiind abilitatea de a fi ospitalier cu gândurile şi sentimentele altcuiva. Când discuţi online, sau faţă în faţă, cu un potenţial partener romantic ieşi din lumea ta interioară şi întâmpini cu braţele deschise experienţa de a afla mai multe despre altcineva şi aceea de a te conecta cu acea persoană.

Ca introvertit, înclinaţia ta firească este, de obicei, să absorbi informaţiile în lumea ta şi să le reţii pentru a ţi le aminti mai târziu. în fluxul conversaţiei, asta înseamnă adesea că creierul tău introvertit nu face eforturi suplimentare de a elabora următorul răspuns sau intervenţie legată de propriile tale gânduri, aşa cum funcţionează cel mai adesea creierul unui extrovertit. în schimb, tu distribui informaţiile care ţi se furnizează în minte, în timp ce-ţi asculţi activ interlocutorul. Cei care discută cu

tine sunt încântaţi că nu sunt întrerupţi, aşa cum o face adesea orice extrovertit. Ca un ascultător natural, transmiţi un mesaj nerostit conform căruia: „Sunt

interesat de ceea ce spui şi sunt suficient de răbdător ca să aştept să termini pentru a-ţi împărtăşi propriile mele gânduri despre subiect.”

PUNE ÎN PRACTICĂ

A asculta este o artă. Deşi eşti un ascultător
înnăscut şi asta te ajută să creezi conexiuni interumane pentru că transmiţi mesaje conform cărora eşti interesat de altă persoană, prea multă ascultare fără replici reciproce poate fi interpretată ca exact opusul – lipsă de interes.

Steven R. Covey, autorul cărţii *The Seven Habits of Highly Effective People^-,* vorbeşte despre abilitatea de a asculta pentru a înţelege şi despre abilitatea de a asculta pentru a răspunde. Ascultarea pentru a înţelege este abilitatea de a absorbi informaţii fără să te *f*
gândeşti în mod activ la ce vei răspunde tu. Este vorba despre înţelegerea experienţei interlocutorului şi oferirea de validări pentru ceea ce împărtăşeşte. Ascultarea pentru a răspunde este arta de a absorbi noi informaţii în timp ce-ţi formulezi propriile păreri în raport cu ceea ce îţi spune celălalt.

Introvertiţii tind să fie buni la ascultarea pentru a înţelege, dar nu la fel de buni la

ascultarea pentru a răspunde, lată câteva tehnici utile pentru a te ajuta atât să înţelegi, cât şi să răspunzi.

Practică limbajul corporal nonverbal. Când am început să fac videouri pentru podcasturile mele, am observat că limbajul meu corporal nu se potrivea cu entuziasmul sau curiozitatea pe care ştiam că le trăiesc în acele momente. Am exersat trăsăturile faciale caracteristice emoţiilor mele şi m-am străduit din răsputeri să le arăt în timpul filmărilor. De exemplu:

- Un zâmbet larg poate indica entuziasm sau plăcere.
- Sprâncenele ridicate pot arăta interes pentru ceva sau surpriză.
- Gura deschisă poate desemna o stare de şoc, de încântare sau surpriză.

Trebuie să fii atent şi la semnele limbajului corporal care pot transmite mesaje eronate, precum:

- Agitaţia sau mişcarea exagerată poate însemna nervozitate sau disconfort.
- Privirea în gol poate arăta dezinteres sau ignorare.
- A te uita în altă direcţie poate fi un semn pentru dezinteres.

Echilibrează ascultarea cu vorbirea. Când începi să cunoşti pe cineva, este important

să echilibrezi vorbirea cu ascultarea. Tăcerea este un indiciu foarte bun că eşti atent şi că-i permiţi partenerului să-şi împărtăşească gândurile. Totuşi, prea multă tăcere poate transmite mesajul că nu eşti interesat. Arată-i partenerului că eşti interesat punându-i întrebări despre experienţele sale, povestindu-i experienţe de-ale tale similare cu ale lui şi rămânând concentrat asupra lui, nelăsându-te distras de telefon sau de alţi oameni din jur. Dacă nu te interesează subiectul de discuţie, încearcă să-l schimbi cu unul care are mai mult sens şi semnificaţii profunde pentru tine.

Du-te pregătit pentru conversaţie. Deşi probabil nu-ţi place să stai la taclale şi să pălăvrăgeşti (vom vorbi mai mult despre asta în capitolul 7), faptul că te duci la o întâlnire pregătit cu câteva teme de discutat te va ajuta să te simţi în largul tău în timp ce formezi o legătură cu cel din faţa ta. Dacă vrei, poţi alcătui o listă cu nişte subiecte şi mai multe puncte de interes în legătură cu fiecare dintre ele. Poate ai observat că aveţi interese sau hobbyuri comune pe profilurile online sau poate discutaţi despre ultimele voastre călătorii. Asigură-te că sunt subiecte despre care vei vorbi deschis, să nu fie o simplă listă de întrebări pe care să i le pui celui cu care te întâlneşti.

Scena 2: Ce înseamnă să asculţi?

Priya, care se identifica drept extravertită, şi Gabriella, care se identifica drept introvertită, au venit la terapie relaţională pentru a-şi rezolva dificultăţile de comunicare. Deşi erau împreună de un timp, problema începuse încă de la primii paşi ai relaţiei lor. Ca mulţi alţii, au crezut că se va rezolva de la sine, fapt care se întâmplă rar. Au ajuns la un punct în care luau în considerare despărţirea şi au căzut de acord să vadă dacă terapia le va ajuta în vreun fel.

„Pur şi simplu cred că ea nu mă ascultă”, a declarat categoric Priya în timp ce-şi încrucişa braţele şi îi arunca priviri piezişe Gábriellel.

„O ascult”, a spus calm Gabriella, fără să exprime vreo emoţie în voce şi fără să transmită ceva prin intermediul limbajului corporal.

N-a fost nevoie ca Priya să-mi zică ceva pentru a înţelege mesajul ce se citea pe chipul ei, adică acela că nu credea o iotă. „Poţi să-mi dai un exemplu de moment în care Gabriella nu te-a ascultat?” am rugat-o eu.

„Desigur. Chiar de la primele întâlniri, eu îi spun diverse lucruri, iar ea aproape că nu se deranjează să se întrerupă din ce face în acel moment. Nicio emoţie, nicio expresie facială, nicio vorbă. Nimic!” Priya devenea din ce în ce mai exasperată şi mai frustrată pe măsură ce-şi aducea aminte numeroasele situaţii în care partenera ei introvertită nu-i răspunsese.

„Poftim? Vrei să se aprindă un indicator cu neon imediat după ce-mi zici orice chestie?” a întrebat-o Gabriella, exteriorizându-şi frustrarea.

„Staţi un pic”, am intervenit eu înainte ca lucrurile să scape de sub control. „Aş vrea să aflu mai multe despre experienţele voastre conversaţionale, inclusiv despre aşteptările voastre legate de vorbire şi ascultare.”

M-am întâlnit cu fiecare separat, pentru a le permite să se exprime liber, fără să se creeze alte motive de tensiune între ele. Am descoperit că, aşa cum spunea Gabriella, partenera ei extrovertită „tinde să bată câmpii şi să pălăvrăgească mult. Uneori parcă vorbeşte doar de dragul de a vorbi şi nu se adresează cuiva în mod special. E greu să-mi dau seama *dacă* trebuie să o ascult. Sincer, nu prea am nevoie să spun multe ca să înţeleg ce-mi zice altcineva. Fac la fel cu toţi, dar ea pare că o ia personal. Şi culmea e că eu mereu îi răspund când îmi pune întrebări şi îi pot repeta tot ce mi- a zis.”

Când a venit Priya la şedinţă, a vorbit despre încercarea de a se conecta cu partenera ei introvertită prin intermediul conversaţiilor, împărtăşindu-i ce a făcut de-a lungul unei zile sau ce a învăţat interesant. „E pur şi simplu modul meu de a mă conecta cu oamenii, nu par să am probleme cu alţii din jurul meu.”

Sub lupă

După ce am discutat cu Priya şi cu Gabriella împreună şi separat, am început să înţeleg ce se întâmpla. Era un exemplu clasic de relaţie în care un partener este extrovertit, iar celălalt, introvertit. Priya şi Gabriella nu aveau probleme de comunicare; pur şi simplu, comunicau între ele, dar fiecare în modul propriu.

Priya aborda interacţiunea cu Gabriella ca o extrovertită, iar Gabriella relaţiona cu Priya ca o introvertită. Deşi Gabriella nu întrerupea discuţiile cu interjecţii, asta nu însemna că nu asculta. Era implicată, dar tăcută, şi răspundea sau comenta atunci când credea că este necesar. Aşa cum subliniase şi Gabriella, reacţiona prompt la cererile Pryei, chiar dacă aparent nu asta intenţiona să facă. Priya interpreta însă această atitudine ca fiind ignorare.

Aşa cum poate îţi aminteşti din capitolul 3, când o persoană este anxioasă sau stresată, creierul ei comută pe „programul” responsabil de supravieţuire, fapt care o poate împiedica să observe detalii din mediu, precum reacţiile partenerului. Anxietatea puternică a Pryei, legată de problemele relaţionale, o determina să treacă cu vederea momentele în care Gabriella chiar răspundea la subiectele aduse de ea în discuţie. Practic, Priya omitea să remarce că Gabriella chiar o asculta.

Când le-am primit din nou împreună la terapie, le-am împărtăşit ideile şi

observaţiile mele referitoare la modul în care comunicau şi la aşteptările lor în privinţa comunicării. Am subliniat că Priya se aştepta ca interlocutorii ei să se implice activ în conversaţii şi să-şi declare direct intenţiile, pe când Gabriella nu simţea nevoia să folosească multe cuvinte, nici măcar expresii nonverbale, pentru a confirma că a înţeles informaţiile şi nu dorea să-şi f l f f împărtăşească planurile. Pe măsură ce vorbeam, amândouă dădeau din cap afirmativ şi au început să se relaxeze. în sfârşit, îşi înţelegeau reciproc stilurile de comunicare total diferite.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Ascultarea activă este o tehnică simplă care ajută cuplurile cu stiluri de comunicare diferite şi nu presupune ca vreuna dintre persoanele în cauză să-şi schimbe dramatic modul în care f face lucrurile. Ea implică apelarea la ascultarea conştientă şi la contactul vizual direct pentru a arăta că cineva ascultă, precum şi folosirea unor comentarii sau parafrazări clarificatoare legate de ceea ce s-a transmis pentru ca interlocutorii să fie siguri că mesajele au fost percepute corect.

Le-am încurajat pe Priya şi pe Gabriella să practice ascultarea activă folosind următoarele strategii.

• **Timp fără distrageri.** Există momente în care este în regulă să ai o conversaţie în timp ce faci mai multe lucruri deodată, precum împăturirea rufelor spălate, gătitul sau condusul maşinii. Dar există şi situaţii în care f f l

partenerul tău doreşte să-i acorzi atenţie maximă. încurajează-l să-şi exprime această nevoie prin afirmaţii precum: „Am nevoie să vorbesc cu tine despre . Când ai un

moment în care să nu fii ocupat?” Apoi stabileşte când îi poţi acorda partenerului tău timp fără distrageri.

Atenţie. Deşi poate eşti ocupat sau încerci să rezolvi unele lucruri, asigură-ţi partenerul că se bucură de toată atenţia ta. îi poţi arăta asta:

- menţinând contactul vizual direct cu el pe parcursul conversaţiei,
- lăsând alte activităţi deoparte pentru moment,
- asigurându-l verbal că îl asculţi în mod activ.

Clarificări şi parafrazări. Pentru a fi sigur că eşti pe aceeaşi lungime de undă cu partenerul tău, e bine să-i repeţi ce ai auzit. Astfel vei evita conflictele nedorite, când unul dintre voi interpretează diferit unele lucruri. De exemplu:

- „Ce pare că ai nevoie este____„
- „Te pot ajuta eu cu_____Voi pune asta pe lista mea de lucruri de făcut pentru mâine.”

Teme de gândire

înclinaţia naturală a majorităţii introvertitilor este aceea de a asculta mai degrabă decât aceea de a vorbi. Este un avantaj atunci când ai nevoie să cunoşti pe cineva şi este un fapt cu care extrovertiţii nu se pot lăuda. Totuşi, când asculţi fără să reacţionezi defel în conversaţii, sau nu-ţi arăţi deloc entuziasmul ori interesul prin indicii verbale sau nonverbale, s-ar putea ca atitudinea ta să fie percepută eronat de către ceilalţi. Gândeste-te la modul în care îi asculţi acum pe cei cu care te întâlneşti.

- Tind să ascult pentru a reţine informaţii sau pentru a răspunde?
- Când funcţionează mai bine pentru mine ascultarea pentru a răspunde? Dar ascultarea pentru a reţine informaţii?

Când vei merge la următoarele întâlniri, fii atent la felul în care îi asculţi pe interlocutori şi la ce abilitâti de ascultare apelezi. Revino la tehnicile prezentate pentru a-ţi îmbunătăţi abilităţile de ascultare şi cele de răspuns. întreabă-te:

- Ce abilităţi folosesc în prezent într-o manieră eficientă?
- Pe care le-aş putea dezvolta mai mult?

Teme de gândire
Capitolul 7

Nu simula conversaţii mărunte

Conversaţia este temelia conexiunilor dintre parteneri. Ca un adevărat introvertit, care nu agreează deloc pălăvrăgelile fără sens, probabil găseşti acest lucru extrem de dificil. Aşa cum vei afla în capitolul de faţă, trucul pentru a naviga în discuţiile din timpul întâlnirilor romantice este acela de a nu cădea pradă tentaţiei de a te preface că eşti extravertit, încercând să fii sociabil, vorbind despre orice şi punând un milion de întrebări. în schimb, îţi poţi exploata tendinţa înnăscută de a avea conversaţii semnificative pentru a-i atrage pe oamenii de care eşti interesat şi a te conecta cu ei.

Scena 1: Bărbatul scump la vorbă

Tyler a venit la mine după o relaţie de lungă durată care se terminase. El începuse să iasă din nou la întâlniri. Nu o făcuse de mai bine de zece ani şi era nesigur în privinţa modului în care să abordeze lucrurile acum că era singur.

Tyler era scump la vorbă, aşa cum am constatat şi eu şedinţă după şedinţă. Adesea, trecea direct la subiect chiar când

intra în cabinet şi apoi îmi răspundea cât mai pe scurt şi mai simplu la întrebări. Am discutat despre cum ar putea să înceapă să întâlnească femei şi cum să-şi descopere propriile nevoi într-o relaţie. într-o zi, a sosit la terapie arătând foarte confuz şi frustrat.

„Ce te frământă?” l-am întrebat direct, ştiind deja că nu-i place să-l iau pe ocolite.

„Chestia asta cu întâlnirile nu merită efortul, prea multe frustrări! Se pare că nu reuşesc să determin pe nimeni să-mi răspundă la mesaje! Adică, de ce se înscriu oamenii pe aplicaţii matrimoniale dacă nu sunt dispuşi să poarte o conversaţie?!”

„Spune-mi mai multe despre aceste interacţiuni. De pildă, ce tipuri de mesaje le trimiti femeilor?” l-am întrebat.

„Ştii tu, de genul «Hei, ce mai faci?» sau «Ce planuri ai în weekend?»„.

„Astea-mi par invitaţii la taclale”, am replicat eu, înclinându-mi capul şi ridicându-mi sprâncenele pentru a-mi arăta uimirea, l-am acordat câteva clipe să se gândească înainte de a-i spune: „Deşi ne cunoaştem de puţin timp, ştiu bine că nu eşti tipul care stă la taclale. Tu preferi să intri direct în subiect şi să nu te pierzi în detalii. Gresesc cumva?”

„Mda, cam ai dreptate. Eu doar am presupus că aşa ar trebui să încep o conversaţie cu alţii...” A lăsat fraza suspendată – nici afirmaţie, nici întrebare.

„E desigur *una* dintre modalităţile de a începe o discuţie. Dar ai putea să iniţiezi

una abordând un subiect de interes comun sau întrebând despre o fotografie postată. Ai putea, de asemenea, să spui ceva despre tine, ceva ce nu ai scris în descrierea din profil.”

Confuzia şi frustrarea lui Tyler s-au redus, însă tot nu părea convins că propriul stil de comunicare chiar ar putea să-l ajute să cunoască femei. Am continuat: „în loc să tot încerci să faci la fel ca alţii, te-ai gândit cum să- ţi foloseşti dorinţa de a dialoga pe anumite teme pentru a ieşi în evidenţă şi pentru a obţine mai multe răspunsuri?”

Sub lupă

înainte să prezint exerciţiul făcut de mine cu Tyler, să analizăm un pic ce s-a întâmplat când el a început să-şi caute parteneră online. Tyler a căzut în capcană şi a încercat să se adapteze în lumea extrovertiţilor, în loc să utilizeze în avantajul propriu abilitatea de a se angaja în conversaţii profunde. Ca introvertit, ştii foarte bine că extrovertiţii se aşteaptă să comunici în stilul lor. Precum Tyler, şi tu ai învăţat să porţi conversaţii mărunte pentru a te integra, dar asta nu te ajută să te faci remarcat, mai ales dacă ceilalţi primesc mesaje de acelaşi fel. Dacă o persoană este introvertită, aşa ca tine, atunci pentru ea pari doar un alt extrovertit, iar ea îşi doreşte probabil să aibă o comunicare profundă şi sinceră încă de la început.

Tyler nu-şi folosea abilitatea de a iniţia

conversaţii semnificative, aducând în discuţie în schimb mărunţişuri. Rezultatul? Femeile nu-i f I răspundeau la mesaje, fapt care se întâmplă pe aplicaţiile matrimoniale dacă cineva nu iese în evidenţă faţă de ceilalţi. Deşi Tyler *putea* să aibă conversaţii semnificative, aşa ca în şedinţele noastre, pe scena întâlnirilor romantice se bloca, deoarece nu era autentic, fapt care-i provoca frustrări legate de proces în sine. De aceea, pierdea posibilitatea de a crea conexiuni cu cei care căutau pe cineva cu un stil conversaţional mai profund.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Acum voi descrie exerciţiul făcut cu Tyler. îţi poate fi de folos dacă te vei confrunta vreodată cu o situaţie similară în mediul online.

I

Identifică subiecte pentru o conversaţie semnificativă. Găseşte o persoană care te interesează, analizează-i profilul şi identifică acele lucruri unice care te atrag în cazul ei. Pentru Tyler, s-a întâmplat să fie o femeie pe nume Sonya, care posta poze din călătoriile ei şi care era foarte activă; susţinea că îi plac jocurile, drumeţiile, picnicurile şi că experimenta golful; în plus, era interesată să aibă o relaţie de lungă durată.

Acum, imaginează-ţi că o cunoşti deja pe persoana din aplicaţie. Cum ai începe o conversaţie, ştiind toate aceste lucruri despre ea? De pildă, are o ocupaţie preferată despre care ştii şi tu câte ceva? Poate nişte fotografii dintr-un loc unde ai fost sau unde vrei să te duci? Sau imaginează-ţi că ar fi vorba de profilul tău. Ce mesaj ai dori să-ţi trimită această persoană?

Gândeşte-te la alternative pentru conversaţiile mărunte. Odată ce ai identificat subiecte de discuţie, încearcă să formulezi un mesaj pe care să-l transmiţi şi care să evite banalităţile f l f obişnuite. Tyler a văzut că Sonya era o excursionistă entuziastă care iubea călătoriile şi plimbările la fel ca el. După ce am discutat împreună, l-am ajutat pe Tyler să pună în cuvinte ce dorea să-i zică şi iată mesajul rezultat:

Bună, Sonya! Fotografiile tale din timpul călătoriilor sunt grozave. Pe unde te-ai mai plimbat? Eu am vizitat de curând pădurea naţională din Carolina de Nord într-o escapadă de weekend.

împărtăşeşte-ţi interesele cu ceilalţi. Desigur, conversaţia este o stradă cu două benzi, deci asigură-te că adaugi suficiente informaţii despre tine în cadrul profilului tău pentru a trezi interesul altora. Pot fi date despre domeniul tău de activitate, despre hobbyuri, despre ce-ţi place să înveţi şi scrie şi câteva detalii mai neînsemnate despre tine – dar care te prezintă ca o persoană cu care se poate relaţiona şi comunica uşor, nu doar ca pe o altă figură din mulţime. Căci, cine ştie, poate vei vorbi chiar cu un alt introvertit!

Mă bucur să pot spune că Sonya i-a răspuns lui Tyler la mesaj, că au continuat să vorbească şi, apoi, chiar s-au întâlnit de câteva ori. Deşi probabil exerciţiul acesta nu va conduce *de fiecare dată* la obţinerea unui răspuns, te va ajuta să ieşi în evidentă şi să-ti foloseşti abilitatea de a avea conversaţii semnificative şi pertinente cu scopul de a-ţi găsi un partener potrivit.

Scena 2: Bombardat!

Khalid primea adesea feedback de la persoanele cu care se întâlnea privitor la faptul că, în conversaţii, le „bombarda cu întrebări”. Oamenii spuneau că le era greu să susţină o discuţie cu Khalid. în consecinţă, el se simţea şi mai anxios în contexte sociale, nemaiajungând să aibă a doua sau a treia întâlnire cu cineva.

Aveam nevoie să aflu exact ce făcea Khalid, dar nu-i puteam cere să-şi înregistreze întâlnirile şi nu-l puteam urmări pe unde se ducea. Asa că l-am întrebat dacă avea nişte conversaţii scrise ca să văd ce îi răspundeau ceilalţi. Khalid mi-a arătat un schimb de mesaje avut după o primă întâlnire.

Ma 10:03

Khalid: Hei!! Mă bucur că am avut ocazia să ne cunoaştem! M-am simtit foarte bine! Mi se pare cool că eşti pasionat de prelucrarea lemnului şi de sudură! Şi eu! La ce lucrezi acum? Ai ajuns la noul magazin deschis în oraş??

Ma 13:12

Khalid: Sper că ai o zi bună! Tocmai am fost la pizzeria de care mi-ai povestit. Ai dreptate! Pizza hawaiiană e grozavă! Cum ai găsit locul ăsta? Mulţumesc că mi-ai zis de el!

Ma 14:23

Alex: Salut! Si eu m-am bucurat să te cunosc. Ei bine, lucrez la un proiect pentru casa mea. Voi începe să muncesc de acasă, deci îmi extind zona de lucru. La asta am trebăluit toată ziua. Ce bine că ţi-a plăcut pizzeria! Cu siguranţă cea mai bună hawaiiană din lume!

Ma 14:45

Khalid: Oh!! Extinderea spaţiului de lucru! Cool! Ce faci? Noi rafturi? Un birou mai mare? Ar trebui să-ti iei un sistem cu două monitoare. Te pot ajuta! Şi lumini! Sigur vei avea nevoie de o bună iluminare pentru callurile video. Ai multe? Ştiu pe cineva care te-ar putea ajuta cu asta, dacă ai nevoie.

Ma 19:39

Khalid: Soer că ai avut o zi bună!

Sub lupă

Khalid era un introvertit care încerca să se adapteze în lumea extrovertiţilor apelând la conversaţii mărunte. Din nefericire, el nu se prea pricepea la asta. Ceea ce am înţeles din conversaţia lui cu Alex (şi ceea ce am presupus că se întâmpla şi la întâlniri) a fost că se credea insuficient de sociabil şi prea tăcut, astfel încât se străduia prea mult să compenseze.

Khalid nu era prea vorbăreţ de felul lui şi toată viaţa primise mesaje conform cărora discuţiile cu alţii te ajută să te integrezi la job şi în situaţii sociale. Aşadar, şi la întâlniri, încerca să stea la taclale cu partenerii. Pentru că nu îi venea firesc să facă asta, anxietatea lui socială se exacerba, ceea ce doar înrăutăţea lucrurile. Aşa cum spunea chiar el, partenerii fie dispăreau, fie îi cereau să păstreze distanţa pentru a îndepărta disconfortul creat de bombardamentul conversaţional al lui Khalid şi f I pentru a se ţine deoparte de o prea mare apropiere prea devreme în relaţie.

PUNE ÎN PRACTICĂ

„Se pare că vrei cu adevărat să te apropii de ceilalţi”, i-am zis după ce am citit conversaţia de pe chat.

„Da! Vreau!” a confirmat el.

„Ca să fiu sinceră, cred că încep să înţeleg motivele pentru care încercările tale de a avea o relaţie romantică dau greş. E posibil ca strădu inţa ta de a te conecta şi de a te adapta să le apară celorlalţi ca fiind intruzivă şi copleşitoare. Probabil ar fi bine să încetinim un pic lucrurile şi să înveţi să-ţi echilibrezi abilitatea de a avea conversaţii profunde cu o doză rezonabilă de banalităţi.”

Am parcurs cu el conversaţia avută cu Alex pentru a descoperi modalităţi diferite de a-l aborda. Khalid a subliniat ceea ce eu bănuiam, adică faptul că era deja anxios deoarece credea că nici relaţia asta n-o să meargă. Anxietatea apare când ţi-e lumea mai dragă, iar ceilalţi o vor observa cu siguranţă. în mod firesc şi inconştient, oamenii evită situaţiile şi comportamentele inconfortabile, iar anxietatea lui Khalid devenea un motiv de renunţare.

Aşadar, primul meu sfat a fost să-şi gestioneze anxietatea. L-am învăţat câteva tehnici de management al anxietăţii şi l-am încurajat să le practice zilnic, mai ales înainte de o întâlnire, lată câteva trucuri pe care le-am discutat cu Khalid.

Mai puţin este mai mult când vine vorba de punerea de întrebări. O întrebare bună este ca o doză de dopamină care recompensează creierul dându-i ceva nou la care să se gândească şi vă poate determina şi pe tine, şi pe partener, să

vreţi să vorbiţi mai multe. Totuşi, prea mult deodată duce la suprastimulare şi la dificultatea de a urmări lucrurile, fapt care se soldează cu posibilul blocaj al interlocutorului.

Tăcerea e brăţară de aur. Deşi în lumea JI contemporană totul este despre gratificarea instantanee şi stimularea necontenită, nu uita că unii oameni nu stau lipiţi de telefon 24 din 7. Aşa cum spusese chiar el, Alex fusese ocupat toată ziua şi s-a trezit cu o grămadă de mesaje de la Khalid. Aşa cum prea multe întrebări sunt suprastimulatoare, prea multe mesaje pot fi copleşitoare. Gândeşte-te cum te-ai simţi tu dacă ai fi bombardat de atâtia stimuli.

Spune-o cu voce tare sau apelează la un joc de rol. Folosesc mereu această tehnică cu clientii. Dacă vrei să ştii cum va fi perceput un mesaj, pune pe altcineva să îl zică mai întâi. în cazul lui Khalid, i-am repetat pur şi simplu ce scrisese şi a înţeles cum s-a simţit cel mai probabil Alex. Dacă nu ai un amic cu care să faci jocul de rol, poţi să rosteşti cu voce tare ce ai de gând să spui.

Rămâi la întrebări deschise. Sunt întrebări la care nu se poate răspunde doar cu „da”, „nu” sau doar în câteva cuvinte. Ele permit conversaţiei să curgă natural, în timp ce întrebările închise pot foarte uşor să pună capăt unui dialog. întrebarea lui Khalid: „Cum ai găsit locul ăsta?” era o întrebare

deschisă foarte nimeritră. îi permitea lui Alex să povestească câte ceva despre interesele lui, fapt care ar fi condus spre o conversaţie mai profundă.

Teme de gândire

Probabil cam toată viaţa ai auzit mesaje similare cu cele primite de Khalid şi Tyler despre ce presupune implicarea în conversaţiile cu alţii. în baza unora dintre ele ţi-ai creat credinţe limitative despre sine, aşa cum am discutat în capitolul 3. Te-ai ales deci cu şi mai multă anxietate.

Gândeste-te la abilitatea ta înnăscută de a avea conversaţii profunde. Folosind afirmaţii pozitive, cum ţi-ai descrie această abilitate? De exemplu: „Sunt concis şi direct“ sau „Le spun verde-n faţă ce gândesc“. Ce-ţi mai trece prin minte?

Când te gândeşti la stilul tău de comunicare folosind aceste afirmaţii pozitive, cum te simţi în comparaţie cu momentele în care ceilalţi îti zic că stilul

I I

tău de comunicare este un punct slab sau o problemă? lată câteva cuvinte care te pot ajuta:

- Stăpân pe sine
- Direct
- încrezător
- Talentat
- Cult
- Capabil
- Clar

în fine, gândeşte-te cum ai începe o

Teme de gândire

conversaţie apelând la astfel de cuvinte sau afirmaţii pozitive. Cum s-ar schimba modul tău de iniţiere a unui dialog?

Capitolul 8

Profunzime şi sens

Ca orice introvertit, probabil preferi să legi mai puţine conexiuni cu alţii, iar ele să fie profunde şi pline de sens. Construirea acestor relaţii necesită timp şi energie. Uneori, pare a fi o sabie cu două tăişuri, căci, în vreme ce ai grijă să îţi menţii energia, trebuie să te implici în formarea unei legături care să fie potrivită pentru tine. E posibil să constaţi că devii epuizat jonglând cu diferite arii ale vieţii tale, inclusiv cu întâlnirile amoroase. Cât de des ai încercat să-ti schimbi obiceiurile de cuplare şi tot n-ai găsit partenerul căutat? Asta nu face decât să-ţi provoace şi mai multă frustrare în privinţa întâlnirilor şi, probabil, te poate determina să renunţi la ele. Hai să vedem cum unii introvertit! şi-au folosit dorinţa de a avea relaţii profunde pentru a influenţa pozitiv procesul de descoperire a unui partener.

Scena 1: Dezamăgire la club

în capitolul 4, l-am prezentat pe Paul, care a avut mai mult succes la întâlniri după ce şi-a clarificat valorile şi nevoile. El a

început să se străduiască din răsputeri să iasă din propria zonă de confort pentru a interacţiona cu oamenii în diverse situaţii sociale. Totuşi, la câteva luni după şedinţa noastră iniţială, era nelinişţit şi mi-a povestit despre o noapte de weekend, când mersese cu prietenii lui la un bar unde se reuneau cei care-şi căutau

I

pereche.

„La început, am fost entuziasmat”, mi-a mărturisit. „Noaptea a debutat într-o atmosferă de distracţie. Am cunoscut câţiva oameni şi am f f I avut conversaţii decente. Apoi au apărut din ce în ce mai multe persoane, iar locul a devenit aglomerat, gălăgios.”

„Cum te-ai simţit în acele momente?” l-am întrebat.

„Mai puţin implicat”, mi-a replicat, „şi m-am refugiat într-un colţ mai liniştit pentru a discuta cu tipii de-abia cunoscuţi. Dar tot continuau să sosească alţii şi pe-acolo. După o vreme, mi-a fost greu să mă concentrez şi nu m-am mai simţit bine.” Era total dezamăgit.

„Pare că a fost un loc extrem de agitat”, i- am zis, gândindu-mă în sinea mea că şi eu aş fi fost copleşită.

„Da, chiar aşa a fost, mai ales cu cât veneau mai mulţi oameni. Totuşi, la început, n-a fost chiar rău. îmi doream cu adevărat să fac cunoştinţă cu alţii şi asta îsi doreau cu totii în

I J /I I J

acea noapte.”

înainte să apuc să spun ceva, Paul a

continuat: „Nu era ceva în neregulă. Pur şi simplu, parcă lipsea ceva. Am întâlnit câţiva oameni interesanţi, dar, după aceea, nu m-am putut bucura de asta.” Părea din ce în ce mai dezamăgit în timp ce se afunda mai adânc în canapea.

„Cred că încerci să combini viaţa socială cu cea romantică şi nu reuşeşti să le echilibrezi”, i- am răspuns. „Cum ar fi dacă ai separa activităţile cu amicii de cele de căutare a f
partenerilor? După ce formezi o conexiune sau o relaţie cu cineva, de-abia apoi poţi încerca să le îmbini puţin mai mult.”

Sub lupă

Deşi devenise mult mai conştient de propriile nevoi, inclusiv aceea de a avea conexiuni profunde, am observat că Paul încă aplica aceleaşi patternuri de comportament, încercând să întâlnească parteneri în medii aglomerate sau suprastimulatoare, în cadrul cărora sunt mai comune legăturile şi conversaţiile superficiale, nu cele intelectuale.

Cluburile constituiau locuri obişnuite de întâlnire pentru cei de aceeaşi vârstă cu Paul şi îi înţelegeam dorinţa de a merge acolo împreună cu prietenii lui. Totuşi, ştiam că nu erau deloc cele mai indicate pentru a crea legături profunde cu altcineva care i-ar fi putut deveni ulterior partener. Dacă ar fi avut deja o relaţie consolidată, atunci eram convinsă că Paul

ar fi putut să se bucure mai mult când s-ar fi dus în aceste cluburi, fără să trăiască anxietatea şi presiunea de a interacţiona cu cineva într-un loc zgomotos şi aglomerat.

După ce am discutat cu Paul despre acest pattern, mi-a dezvăluit că se luptă cu echilibrarea timpului acordat prietenilor cu cel petrecut cu potenţialii parteneri. încerca să le împace, deşi, pentru el, aceasta nu era deloc cea mai bună modalitate de a cunoaşte un

l partener cu care să aibă o conexiune profundă.

La fel ca alte lucruri în viaţă, să îţi găseşti un partener durează mult! Planul lui Paul de a petrece timp cu amicii şi de a-şi găsi, simultan, o posibilă pereche îl aplică mulţi dintre clienţii mei. însă nu este mereu cea mai bună cale de urmat atunci când încerci să echilibrezi două părţi diferite ale vieţii. Un context social animat poate fi potrivit pentru timpul petrecut cu prietenii, nu şi pentru cel acordat întâlnirilor romantice. Gândeşte-te! Dacă plănuieşti o întâlnire cu cineva, nu le-ai zice amicilor tăi să vină acolo la aceeaşi oră pentru ca să fii nevoit să-ţi împărţi atenţia între ei, nu-i aşa?

PUNE ÎN PRACTICĂ

Introvertitii se confruntă adesea cu burnout relational dacă au multe interacţiuni f f superficiale şi nu reuşesc să aibă legături mai profunde, care să-i ajute să se simtă împliniţi. îi încurajez pe clienţi să-şi programeze timp pentru întâlniri amoroase în fiecare zi sau săptămână, dar să stabilească nişte limite clare. în general, întâlnirile amoroase sunt destul de intruzive, cu un flux intens de mesaje şi cu cerinţe de a da răspunsuri, la care se adaugă timpul ce trebuie acordat în fiecare săptămână acestor relaţii – toate acestea te pot copleşi. Printre consecinţe se numără lipsa de satisfacţie relaţională, folosirea fără raţiune a aplicaţiilor de întâlniri sau renunţarea la a căuta un partener.

lată câteva idei care să te ajute să previi burnoutul relaţional.

- **Stabilirea unei perioade precise dedicate întâlnirilor amoroase în fiecare săptămână.** Acest fapt presupune să stabileşti când şi cât de des utilizezi aplicaţiile şi trimiţi mesaje, dar şi cât de des vrei să mergi la întâlniri şi cât doreşti să dureze.
- **Decide cu cât de multi oameni vrei să vorbeşti sau cu care doreşti sâ te întâlneşti în acelaşi timp.** Este un sfat

important mai ales pentru cineva care pierde energie când interactionează cu alţii. Cu cât comunici mai mult sau întâlneşti mai mulţi oameni, cu atât vei pierde mai multă energie şi vei avea nevoie de o vreme mai îndelungată de recuperare.

- **Caută oameni de care eşti cu adevărat interesat.**

  Deşi un extravertit n-are nicio problemă să stea la taclale sau să flirteze la o întâlnire cu cineva cu care nu prea are multe în comun, acest fapt nu este valabil şi pentru un introvertit. însă pe ultimul îl va energiza schimbul real, onest de gânduri în cadrul unor interacţiuni cu sens, în loc să-i consume bateriile. Secretul este să caute persoane pe care le găseşte interesante şi, desigur, care să-l considere la rândul lor la fel, în loc să parieze pe cineva cu care nu se potriveşte.

- **Nu folosi simultan mai mult de una sau două aplicaţii de cuplare.** Dacă ai mai multe aplicaţii, vei avea nevoie de mai mult timp pentru a expedia mesaje şi pentru a răspunde la ele.

- **Păstrează chaturile în aplicaţii până stabileşti prima întâlnire.** Am preluat acest truc de la coach-ul de cuplu Erika Ettin, care deţine serviciul de întâlniri A Little Nudge. Te ajută să ştii clar cu cine vorbeşti şi previne pătrunderea Intruzlvă a planurilor de căutare a partenerilor în

alte arii ale vieţii, precum activităţile sociale sau jobul. Un văr de-al meu mi-a spus la un moment dat că are un telefon separat pentru comunicarea cu potenţialii parteneri. Dacă preferi să ai chaturile în afara aplicaţiilor, atunci ia în considerare că-ţi poţi lua un număr de telefon sau o aplicaţie de chat doar pentru discuţiile cu aceştia.

- **Alcătuieşte o listă cu aproximativ trei-cinci locuri unde te poţi duce şi te vei simţi bine.** Cu cât te simţi mai confortabil într-un loc, cu atât te vei simţi mai bine întâlnindu-te acolo cu o persoană nouă. Când vine vorba de programarea unei întâlniri directe, spune clar unde preferi să vă vedeţi şi nu renunţa la propunerile tale.
- **Gândeşte-te la cel puţin unul sau două locuri sau grupuri unde i-ai putea întâlni pe potenţialii parteneri romantici.** Deşi aplicaţiile sunt uşor de folosit, interacţiunile directe asigură o experienţă diferită când vrei să cunoşti pe cineva. în unele cazuri, întâlnirea unui potenţial partener romantic oferă o experienţă mai satisfăcătoare. Mai mult, în acest fel, chiar cresc şansele să mergi la întâlniri fată în fată. Vom discuta în detaliu despre întâlnirile în situaţii reale în capitolul 11.

Scena 2:0 experienţă profundă

Nina şi Hans se întâlneau de un an când au decis să se mute împreună. înainte de acest pas, Nina a spus că legătura lor era plăcută, relaxantă şi fără presiuni. Ea şi Hans stabileau în fiecare săptămână momente specifice pentru întâlniri şi rămâneau adesea, o noapte sau două pe săptămână, împreună.

Ea avea suficient timp pentru sine şi hobbyurile ei, iar aceste activităţi nu interferau cu relaţia cu Hans. Una dintre întâlnirile preferate ale Ninei cu Hans a fost aceea când au participat la o seară de poezie la o cafenea locală, l-a plăcut în mod special faptul că au discutat despre ce s-a citit la brunch-ul lor de a doua zi în timp ce-şi beau cafeaua la localul lor favorit.

După câteva luni de locuit împreună, Nina a observat schimbări în relaţia lor, de exemplu conversaţiile zilnice mai superficiale, precum „Ce mai faci?” sau „Cum a fost la job?”, şi o scădere a timpului acordat de ea şi Hans discuţiilor profunde şi conexiunilor intime. A remarcat şi că ieşeau mai rar la cafenea sau la brunch. Pe de altă parte, Nina a constatat că rutina lor cotidiană nu s-a modificat prea mult, acordând cam acelaşi timp hobbyurilor separate sau vizionării unor programe TV favorite.

Nina a vorbit cu câţiva dintre amicii ei, care aveau relaţii serioase cu partenerii lor, locuind cu aceştia. A fost uşurată să

descopere că şi alţii se confruntau cu schimbări similare în relaţiile lor. A remarcat şi faptul că aceste preocupări erau specifice mai ales prietenilor care locuiau împreună şi mai puţin celor care trăiau separat.

Sub lupă

Nina şi prietenii ei s-au confruntat cu schimbări ale relaţiilor, specifice partenerilor care încep să locuiască împreună. întâlnirile te forţează, în mod pozitiv, să consideri relaţia şi timpul acordat acesteia ca fiind priorităţi. Conexiunile profunde nu se formează peste noapte şi nu pot fi grăbite. De obicei, introvertiţii preferă relaţiile mai profunde şi sunt destul de pricepuţi când vine vorba să pună umărul la construirea lor. însă, odată ce s-a consolidat o legătură, ambii parteneri trebuie să se străduiască să o menţină.

În mod firesc, o relaţie începe cu entuziasmul întâlnirilor, când prioritizezi timpul şi planurile cu partenerul. Pe măsură ce ea evoluează, intervenind mutatul împreună sau proiecte de viitor, e normal să începeţi să vă integraţi vieţile în asa fel încât să vă îmbinaţi rutina zilnică, să stabiliţi ce rol are fiecare în relaţie şi cum să menţineţi un timp personal pentru hobbyuri sau prietenii proprii.

Când locuiţi împreună este mult mai uşor să petreceri timp în doi şi să

consolidaţi legătura deja construită anterior. Proximitatea vă permite şi să aveţi o rutină cotidiană relaţională, absolut necesară evoluţiei legăturii voastre. în această perioadă de adaptare, prioritizarea conexiunii voastre poate cădea neintenţionat în plan secundar. Se întâmplă adesea.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Când stai în preajma cuiva multă vreme, e normal ca dinamica relaţiei să se schimbe. Puteti să vă bucuraţi în continuare de o J f conexiune profundă, asemenea celei din timpul întâlnirilor romantice şi, în acelaşi timp, să aveţi şi experienţe mai superficiale, care ţin însă relaţia strânsă.

Păstraţi-vâ legătura vie. Pe măsură ce vă formaţi o nouă rutină împreună, nu uitaţi să prioritizaţi timpul petrecut în doi. Programaţi seara, în mod regulat, o întâlnire, aşa cum făceaţi la începutul relaţiei.

Continuaţi să **faceţi lucruri noi.** încercaţi să r r f găsiţi mereu lucruri noi de realizat împreună în timpul întâlnirilor de seară. Ce activităţi şi experienţe pot ţine vii pasiunea şi entuziasmul? Eu le dau clienţilor mei sugestia de a avea un borcan pentru întâlniri. Scrieţi activităţi de făcut sau locuri de mers. Când vă vine o idee, puneţi- o pe hârtie şi introduceţi-o în

borcan. La fiecare câteva săptămâni extrageri o hârtie din el şi, iată, o idee nouă pentru o întâlnire!

Menţineţi pasiunea în relaţie. Fără pasiune – care poate fi atât emoţională, cât şi fizică –, o relaţie devine mai degrabă una platonică. Pasiunea se menţine prin noutate plus atracţie. Apelez acum la o metaforă cu mâncare. Când un restaurant propune un preparat nou în meniu

pentru o perioadă limitată, toţi ne entuziasmăm şi vrem să-l încercăm. Chiar simţim o nouă f f atracţie fată de un restaurant la care am fost de sute de ori. Când preparatul nou dispare din meniu, atracţia se diminuează şi nu ne mai ducem acolo – până când apare un alt preparat nou în meniu! Relaţiile au nevoie să fie f întreţinute de lucruri noi, care să le ţină vii şi interesante. Asta poate însemna o activitate inedită, vizitarea unui loc necunoscut, schimbarea înfăţişării cu haine noi sau cu altă J f tunsoare.

Acceptaţi familiaritatea. Pentru ca relaţiile să dureze, au nevoie şi de simţăminte precum securitatea şi stabilitatea. Viata alături de un f f partener le permite să se consolideze. Găsiţi modalităţi de a accepta părţile banale ale relaţiei, precum rutina treburilor casnice sau micile conversaţii după job. Tu şi partenerul tău puteţi stabili câteva lucruri pe care să le faceţi unul pentru celălalt dimineaţa şi seara, după serviciu, cum ar fi să vă lăsaţi mesaje simpatice în

geantă pentru a le găsi la birou sau să aveţi discuţii profunde în timp ce spălaţi vasele împreună.

Teme de gândire

Folosindu-te de abilităţile naturale ale introvertitului, poţi crea conexiuni mai profunde în timpul întâlnirilor amoroase şi pe măsură ce relaţia cu partenerul tău evoluează. Până aici am vorbit atât despre stabilirea limitelor pentru a preveni frustrarea şi suprastimularea pe parcursul întâlnirilor, cât şi despre cum înveţi să păstrezi conexiunea profundă în cadrul unei relaţii care progresează.

După ce ai citit aceste lucruri, întreabă- te:

- Cum obţin conexiuni profunde în relaţia cu ceilalţi?
- Mă accept aşa cum sunt şi le arăt celorlalţi adevăratul meu sine sau încerc să mă prefac că sunt altcineva?
- Am nevoie să setez limite specifice în întâlnirile amoroase? Cum m-ar putea ajuta acest fapt să am relaţii autentice?

Capitolul 9

Tăcere şi solitudine

Ştii zicala „Tăcerea e de aur”? Ei bine, eu susţin că tăcerea poate fi la fel de bine în multe alte feluri, inclusiv palpitantă şi atrăgătoare – ceea ce face ca întâlnirile să fie distractive şi pentru introvertiţi şi ca relaţiile lor să se consolideze. Extrovertitii umplu adesea orice spaţiu liniştit cu cuvinte şi sunete. Introvertiţii nu doar acceptă tăcerea, ci se şi bucură de ea *şi o* pot folosi în avantajul lor, mai ales la debutul relaţiilor. în acest capitol, vom analiza modul în care poţi apela intenţionat la tăcere, în loc să încerci să ţii pasul cu partenerii vorbăreţi. Vom discuta şi despre rolul solitudinii în momentul în care începe să se consolideze o legătură şi cum poţi menţine un echilibru între ea şi alte interacţiuni sociale.

Scena 1: Fii prezent

Deşi urma să fie a patra ei întâlnire cu Toni, Michelle era extrem de agitată în acea seară. Patul ei arăta ca şi când dulapul ar fi explodat în timp ce ea proba haină după haină şi, într-un final, a decis să poarte o rochie simplă şi un cardigan. Michelle ajunsese să creadă că trebuie să umple fiecare clipă de tăcere din timpul conversaţiilor cu Toni, căci altfel el ar fi putut crede că ea era distantă sau dezinteresată, însă nu-şi dorea doar să trăncănească în neştire.

Cât timp se pregătea, se gândea:

„Despre ce vom vorbi? Săptămâna mea a fost plictisitoare. Toni nu mă va găsi interesantă sau atrăgătoare. Ar trebui să fac o listă de întrebări. Da! Asta ne va ajuta să avem despre ce discuta.” Şi a început să caute pe Google subiecte de abordat la întâlnire.

Michelle a ajuns mai devreme la cafenea pentru a se pregăti pentru întâlnire. Când şi-a dat seama că mai erau 30 de minute până la sosirea lui Toni, a început să se simtă straniu stând acolo singură şi fiind neliniştită în privinţa întâlnirii. S-a trezit că se joacă cu eşarfa agăţată de cureaua de la geantă şi a conştientizat că gestul o relaxează. A început să observe decorul localului, pe care-l ignorase iniţial, şi a tras adânc în piept mirosurile fabuloase din cafenea, inclusiv ale produselor de patiserie.

Pierdută în propriile gânduri, Michelle şi-a adus aminte de o discuţie cu terapeutul ei despre rolul tăcerii în conversaţiile cu ceilalţi. Ei vorbiseră despre tendinţa lui Michelle de a-şi acorda câteva momente înainte de a răspunde, deoarece îi plăcea să reflecteze şi să arate că este cu adevărat interesată de dialog şi de conexiunea cu interlocutorul. Si-a reamintit că

I

au discutat despre faptul că trăncănitul sau întreruperile pot fi mai ciudate decât să-ţi iei timp să dai o replică. Terapeutul îi recomandase să respire adânc înainte de a zice ceva, pentru a nu se grăbi.

„Bună, Michelle!” a salutat-o Toni, care ajunsese acolo şi i-a întrerupt fluxul amintirilor.

„Bună!” i-a răspuns Michelle cu un zâmbet larg, simţindu-se mult mai calmă.

„Sper că nu m-ai aşteptat prea mult”, s-a interesat Toni.

„O, nu! Am venit doar cu câteva minute mai devreme ca să prind o masă”, i-a zis Michelle, râzând de sine în mintea ei. „Spune-mi, cum a decurs proiectul tău în ultima săptămână?”

„Mă bucur că întrebi! Am dus proviziile la...” Toni povestea, iar Michelle stătea tăcută arătându-se interesată şi ascultându-l fără să simtă nevoia să-l întrerupă.

Sub lupă

Tăcerea poate fi o sabie cu două tăişuri pentru un introvertit. Desigur, faptul că te holbezi în gol mai multe minute nu te va ajuta în timpul unei întâlniri. Dar dacă Michelle s-ar folosi mai degrabă de pauzele dintre replici, în loc să se străduiască să le umple cu orice îi trece prin cap?

Părţile intermediare ale unei discuţii sunt
cele în care introvertiţii procesează informaţiile şi formulează răspunsuri. Dacă te întâlneşti cu cineva care vorbeşte mai repede decât tine, poţi deveni rapid îngrijorat că te va considera distant, neimplicat sau plictisit. Dar, de fapt,

folosirea pauzelor dintre cuvinte poate transmite o atitudine calmă – care poate fi chiar interpretată ca fiind misterioasă şi interesantă.

În timpul întâlnirilor, Michelle a greşit făcându-şi griji pentru ce s-ar fi putut întâmpla, în loc să se concentreze pe prezent. Dacă unele momente normale de tăcere de la întâlniri reprezintă o problemă pentru partenerul tău – iar el nu este dispus să participe la ele –, atunci, cel mai probabil, nu vă potriviţi. Acestea fiind spuse, dacă eşti mai tăcut din fire, este important să-ţi schimbi modul în care gândeşti. Când reuşeşti să-ţi accepţi, în loc să-ţi respingi, tendinţa naturală de a tăcea, rămâi implicat în procesul cunoaşterii celui din faţa ta şi te conectezi mai bine cu el.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Acceptarea tăcerii nu este uşoară, dar dacă înţelegi că este o calitate, nu un defect, se va transforma felul în care interactionezi cu

ceilalţi,

inclusiv cu potenţialii parteneri.

Nu uita! Comunicarea nonverbală este o comunicare „reală”. Se zice adesea că o imagine spune cât o mie de cuvinte. În acelaşi fel, interacţiunile noastre cu alţii

reprezintă mult mai mult decât vorbele rostite. Contactul vizual, zâmbetele, postura şi gesturile ne influenţează semnificativ abilitatea de a ne conecta cu cei din jur. O bună ilustrare a acestei idei se regăseşte în documentarul *The Artist Is Present.* Artista Marina Abramovic stă aşezată ore întregi în faţa oricărui vizitator al Muzeului de Artă Modernă din New York dispus să stea şi el aşezat în fata ei fără să vorbească. La un moment dat, fostul ei iubit, Ulay, pe care nu-l văzuse de mai bine de două decenii, s-a aşezat în faţa ei. A stat aproximativ un minut, apoi s-a ridicat şi a plecat. Fără să rostească vreun cuvânt, observatorul îi poate vedea cum trăiesc o gamă largă de emoţii, făcând diverse gesturi şi având variate expresii faciale, inclusiv zâmbete şi lăcrimare. Această interacţiune tăcută arată conexiunea emoţională şi sentimentele mult mai bine decât ar putea-o face vreodată vorbele.

încearcă să-ţi priveşti interlocutorul. Asta presupune să stai în faţa lui şi să te conectezi cu el fără să vorbeşti. Este o metodă des folosită de terapeuţi pentru a-i ajuta pe clienţi să depăşească disconfortul simţit când se uită în ochii altcuiva şi pentru a sprijini cuplurile să creeze noi conexiuni

care nu sunt fizice sau verbale. Uneori, cuvintele îţi distrag atenţia. Mulţi oameni apelează la cuvinte precum „îhî” sau „şi” pentru a umple un moment de tăcere ori pentru a evita o stare de disconfort. Totuşi, când izbândeşti să te simţi confortabil tăcând, ajungi să apreciezi faptul că conectarea reprezintă mult mai mult decât ceea ce spui. Deşi este important să realizezi asta cu un partener stabil, clar nu e ceva de făcut la primele întâlniri. îţi sugerez să încerci metoda cu un prieten apropiat sau cu o rudă cu care te simţi în siguranţă.

încarcă-ţi bateriile stând singur un timp înainte de o întâlnire. Asa cum bine ştii, introvertiţii îsi f f f f trag energia din propria lume interioară formată din emoţii, idei şi impresii şi sunt secătuiţi de interacţiunile sociale. Acumularea de energie nu este mereu uşoară, mai ales în mijlocul agitaţiei zgomotoase a traiului modern. Introvertiţii au nevoie de timp pentru a-şi încărca bateriile şi, spre deosebire de cele ale extrovertiţilor, ale lor se descarcă mai repede.

în seara de dinaintea unei întâlniri sau chiar în acea zi, acordă-ţi timp pentru solitudine ca să-ţi îmbogăţeşti rezervele de energie. Te poţi plimba singur, poţi citi o carte, poţi medita sau poţi face orice altceva care te ajută să te linişteşti, astfel încât să ai mai multă energie să participi la conversaţia care va urma. încearcă să nu-ţi

programezi întâlnirile imediat după situaţii în care ai fost nevoit să vorbeşti mult, cum ar fi o reuniune cu prietenii sau o serie de mai multe şedinţe la serviciu.

Rămâi în prezent. în loc să te îngrijorezi în legătură cu modul în care este percepută tăcerea ta, concentrează-te asupra clipei actuale. 0 modalitate eficientă de a face asta este să-ţi oferi câteva secunde să percepi lumea din jur prin intermediul simţurilor. Observă ce auzi, miroşi şi vezi chiar acum. Dacă mintea ta are tendinţa de a hoinări, adu-o înapoi în senzaţiile curente. Poţi rămâne prezent şi prin atingeri. Dacă la întâlniri eşti anxios, ţine lângă tine un obiect mic, discret, precum un breloc sau o piatră netedă, la-l în mână sau atinge-l atunci când eşti anxios pentru a te readuce înapoi în prezent şi pentru a te ajuta să te calmezi. Te liniştesc anumite mirosuri? Pulverizează obiectul respectiv cu un ulei esenţial.

Scena 2: Zona prieteniei

Leigh şi Adrian au venit la mine deoarece se certau constant şi susţineau că le este dificil să comunice. Pe măsură ce-i cunoşteam mai bine, am descoperit că se cunoscuseră cu câţiva ani în urmă în timp ce erau voluntari la un adăpost local de animale. Au început să se întâlnească de-abia la un an după ce se cunoscuseră. „Nu prea vorbeam unul cu

celălalt cât munceam, ne limitam să ne salutăm”, mi-a povestit Leigh.

Au avut ocazia să se cunoască mai bine într-o zi când amândoi au scos nişte căţei la plimbare. Apoi, s-au apropiat din nou la un eveniment de strângere de fonduri şi şi-au dat seama că împărtăşeau acelaşi interes în privinţa cauzei promovate. „După aceea, după câteva zile, am continuat să vorbim una-alta şi să ne vedem la cafea sau la seri de joc”, mi-a relatat Leigh. „E ca şi când relaţia noastră s-a format fără ca noi să ne propunem asta.”

„Deci, care este problema acum?” am întrebat.

S-au uitat unul la celălalt înainte ca Adrian să zică: „Ei bine, chiar ne plăcem unul pe altul, dar simţim că suntem doar amici şi că facem doar chestii «ca-ntre prieteni», nu specifice unui «cuplu», dacă pricepi ce spun.”

„Adică nu aveţi relaţii intime, e corect? Simţiţi amândoi că sunteţi în zona prieteniei?” am întrebat, ca să fiu sigură că-i înţeleg. Au aprobat amândoi dând din cap.

l-am întrebat mai multe lucruri pentru a afla detalii despre relaţia lor şi despre stilul lor de viaţă. Am aflat că locuiau separat, la o distanţă de 20 de minute de condus. Ambii preferau să se bucure de momente de singurătate şi, adesea, se implicau în hobbyurile personale în liniştea casei personale. De asemenea, mi-au spus că amândoi lucrează de acasă în domeniul IT.

Ultima mea întrebare pentru ei a fost: „Când şi cât de des vă vedeţi şi vorbiţi?”

S-au uitat unul la celălalt şi apoi spre mine. Ridicând din umeri, Leigh a răspuns: „Nu ţinem socoteala, dar probabil de câteva ori pe săptămână, de obicei când ne vedem şi cu alţi câţiva prieteni comuni.”

Sub lupă

Aşa cum bine ştim, introvertiţilor le place solitudinea şi se mulţumesc adesea să stea singuri. Cel mai probabil ei nu vor trăi anxietate, resimţită adesea de extrovertiţi, dacă nu au contact frecvent cu partenerii lor sau dacă nu se văd cu aceştia câteva zile. Totuşi, prea multă distanţă şi prea mult timp petrecut în singurătate pot determina probleme în relaţii, chiar şi între introvertiţi. Dintre acestea, aş putea enumera:

- lipsa intimităţii fie fizice, fie emoţionale; adesea, partenerii spun că se simt mai degrabă amici sau colegi de cameră decât iubiţi;
- neprioritizarea relaţiei; alte arii ale vieţii sunt mai importante decât nevoile relaţionale;
- gelozia – dacă un partener petrece mai multă vreme cu prietenii sau ocupat cu hobbyurile sale;
- nesiguranţa de sine sau stima de sine scăzută – când partenerul este ţinut la

distanţă;

- în general, evoluţia separată a partenerilor.

Leigh şi Adrian nu credeau că nevoia lor de a fi singuri constituie o problemă şi nu simţeau că ea le influenţează negativ viaţa, dar credeau că le influenţează negativ satisfacţia relaţională, inclusiv nevoia de intimitate fizică şi timpul petrecut împreună. Am aflat un lucru esenţial – acela că nu-şi făceau timp unul pentru celălalt şi nu plănuiau activităţi care să le ţină pasiunea vie. Acestea diferenţiază o relaţie romantică de una platonică.

Nevoia introvertiţilor de a fi singuri pentru a se odihni şi pentru a-şi încărca bateriile nu este obligatoriu un obstacol într-o relaţie. Dar putem spune că unii aleg prea multă singurătate. Ea ar trebui echilibrată cu suficient timp petrecut cu partenerii, în aşa fel încât relaţia lor să nu înceapă să semene mai degrabă cu una de prietenie.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Problema lui Leigh şi a lui Adrian este una des întâlnită în cadrul cuplurilor şi se poate rezolva uşor. Partenerii pot recăpăta satisfacţia relaţională fără să-şi sacrifice

nevoia de a fi singuri.

Observ adesea faptul că, după ce construiesc o relaţie solidă, partenerii nu-şi mai dau întâlniri. Prin urmare, nu se mai duc la restaurante, filme, baruri, în vacanţe şi, în general, nu-şi mai fac timp să se bucure unul de celălalt. A merge la întâlniri pe parcursul unei relaţii – care durează de şase luni, un an sau de mai bine de zece ani – o ţine vie şi pasională.

Acordarea de atenţie aspectului ludic al unei relaţii întreţine dorinţa de a fi intim cu partenerul. Trebuie să nu uiţi câteva lucruri când te întâlneşti cu partenerul tău.

De dorit

- Faceţi-vă timp să vă întâlniţi cel puţin o dată sau de două ori pe săptămână.
- Bucuraţi-vă de hobbyurile şi interesele comune.
- Bucuraţi-vă de interacţiunea dintre voi, când nu permiteţi să fiţi distraşi de alte persoane sau obiecte (cum ar fi computerele sau telefoanele mobile).
- împărtăşiţi-vă, cel puţin o dată pe zi, un lucru interesant despre sine sau despre întâmplări ale zilei.
- Asiguraţi-vă că vă programaţi o perioadă de singurătate şi anunţaţi-vă reciproc despre asta.
- Cumpăraţi un set de cârduri pentru conversaţii în cuplu de la un distribuitor online şi descoperiţi ce puteţi învăţa unul despre celălalt. (Vezi sugestiile mele de

la secţiunea de Resurse, de la pagina 180.)

- Acordaţi-vă timp şi spaţiu pentru intimitate, chiar dacă asta înseamnă că planificaţi o dată anume pentru acest lucru.

De evitat

- Nu vorbiţi despre „rufele murdare”, cum ar fi neînţelegerile, banii sau treburile casnice.
- Nu discutaţi despre alte persoane, de exemplu prieteni sau rude.
- Nu vă propuneţi să faceţi mai multe lucruri în acelaşi timp ca să nu vă distrageţi atenţia unul de la celălalt sau de la relaţie.
- Nu anulaţi serile planificate împreună sau timpul programat să-l petreceţi în doi. Reprogramaţi doar dacă intervine ceva important.
- Nu te gândi că numai din cauza partenerului tău vă distantati: e nevoie de doi oameni pentru a menţine o relaţie.

Teme de gândire

Sper că acest capitol te-a ajutat să apreciezi valoarea momentelor de tăcere din timpul întâlnirilor. Aşa cum ai aflat, pauzele dintre cuvinte transmit calm, mister şi chiar atracţie.

Când este vorba de relaţii, poţi, şi chiar ar trebui, să te bucuri de singurătate pentru a-ţi încărca bateriile, atâta vreme cât asta nu interferează cu calitatea timpului petrecut cu partenerul. Ca introvertit, trebuie să acorzi atenţie acestui fapt pentru a te ajuta să menţii distracţia şi scânteia în relaţie. Reflectează la întrebările următoare pentru a-ţi da seama cum să atingi acest scop.

- Dacă mă gândesc la tăcere şi la distanţa emoţională din relaţiile mele sau din timpul întâlnirilor, ce se întâmplă cu mine în astfel de momente? Simt disconfort, sunt deconectat sau sunt împăcat sau calm? Ar spune acelaşi lucru persoanele cu care mă întâlnesc sau partenerii mei?
- Cum mi-a afectat distanta emoţională întâlnirile sau relaţiile? A fost vorba de prea multă sau prea puţină distanţă? îmi creează acest lucru greutăţi la întâlniri sau în relaţii?
- Analizând ce e de dorit sau de evitat în cadrul legăturii cu un partener, cum se vor schimba experienţele mele la întâlniri sau în cadrul relaţiilor dacă tin cont de recomandările din acest capitol?

Partea a treia

Ajutor pentru introvertiţii singuri

După ce ai înţeles mai bine punctele forte ale introversiunii şi ce obstacole au de depăşit introvertiţii, în această parte finală a cărţii voi aborda câteva probleme cu care se confruntă des aceştia. Voi examina unele scenarii privind întâlnirea, atracţia şi interacţiunile cu partenerii, precum şi dificultăţile care pot apărea atunci când se produce tranziţia de la întâlniri la relaţie.

Capitolul 10

„întâlnirile online nu sunt pentru mine”

Ai fi interesat de întâlnirile online, dar nu reuşeşti să treci la acţiune? Sau poate ai încercat deja şi ai descoperit că-ţi fură

prea multă energie. în acest capitol, voi analiza modul în care îţi poţi pune în valoare calităţile de introvertit în întâlnirile online
fără să te simţi nelalocul tău sau copleşit.

O poveste

Juan era singur după încheierea unei relaţii de lungă durată şi, după un timp, a fost gata să iasă la întâlniri. Cu un deceniu în urmă, când încetase să mai meargă la întâlniri amoroase, relaţiile online nu erau încă o alternativă serioasă. De fapt, a întâlni pe cineva online nu era un fapt văzut prea bine. Acum, conform unui studiu din 2019, sunt şanse mai mari să cunoşti online un potenţial partener romantic decât prin intermediul contactelor sau conexiunilor personale. Stigmatul a dispărut, iar tehnologia a avansat, fiind mult mai uşor de folosit.

Odată întors în lumea căutărilor unui partener, Juan s-a simţit mult mai copleşit decât se aştepta. Când i-am sugerat să folosească o aplicaţie matrimonială mi-a zis răspicat „Nul”. L-am întrebat de ce are reticente.

„Pare intruziv şi fals”, mi-a explicat. „Chiar citeşte cineva profilurile sau doar abordează mai mulţi oameni până i se răspunde la vreun mesaj?”

„Ai încercat vreodată o aplicaţie?” l-am întrebat.

Cu o oarecare ezitare, ca şi când tocmai

l-aş fi prins furând o prăjitură, mi-a răspuns: „Ei bine... nu. Adică, mi-am instalat câteva pe telefon. Le-am deschis, dar nu m-am simţit în largul meu să împărtăşesc cu alţii atâtea informaţii şi să public şi poze. îmi vor şi amprentele?” a întrebat sarcastic.

„Aşa e, aplicaţiile pot fi copleşitoare, crearea unui profil ia timp şi necesită să dezvălui o mulţime de lucruri despre tine. înţeleg că nu eşti încă dispus să-ţi împărtăşeşti amprentele cu nişte străini”, am spus zâmbind amabil. „Dar ce-ar fi dacă doar ai încerca o singură aplicaţie? Si dacă ai sti din start ce date vrei să faci f f publice pe profilul tău?”

Sub lupă

Experienţele iniţiale ale lui Juan cu aplicaţiile sunt similare cu ale cuiva aflat pentru prima dată într-un cazinou din Las Vegas – cu luminile puternice, cu zgomotele ameţitoare şi cu oamenii din jur cerându-i fiecare câte ceva. Pentru introvertiţi, varietatea aplicaţiilor şi a site-urilor matrimoniale, inclusiv Tinder, Bumble, Match, OkCupid, Hinge şi altele, este împovărătoare.

în plus, pentru un introvertit, căruia îi place să petreacă timp în lumea interioară, dezvăluirea de informaţii personale pe profil este o intruziune. Probabil vei începe să scrii câte ceva despre tine, dar vei abandona rapid când ţi se va părea că trebuie să elaborezi un text mai lung decât

Declaraţia de Independenţă.

Aşa cum i-am sugerat lui Juan, este util să te gândeşti la trei-cinci lucruri pe care eşti dispus să le împărtăşeşti cu alţii, în loc să te simţi forţat să creionezi o imagine completă despre sine. Acest fapt îţi dă mai mult control asupra *tipului* şi *cantităţii* de informaţii pe care le faci publice, fără să te simţi constrâns să dezvălui ce nu-ti doreşti. Iar asta înseamnă că potenţialii parteneri vor discuta cu tine despre teme importante, în loc să se angreneze într-o conversaţie epuizantă şi plictisitoare.

Instalarea unui singure aplicaţii este mai eficientă. Chiar dacă acelaşi profil poate fi folosit în mai multe aplicaţii, încercarea de a crea mai mult de un cont deodată sau dezvăluirea de date personale de mai multe ori te poate epuiza emoţional. 0 singură aplicaţie îţi permite să testezi apele şi să începi să comunici (sau să întâlneşti pe cineva) fără să faci eforturi suplimentare.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Dacă vrei să completezi un profil sau ţi-e dificil să intri în legătură cu oamenii pe chaturi, iată câteva trucuri utile în asa fel încât să te simţi confortabil în relaţiile online, în loc să ai impresia că munceşti din greu pentru ele.

Trucuri pentru a-ţi seta profilul

Dacă încă eziţi sau îţi faci griji în privinţa folosirii aplicaţiilor matrimoniale sau a informaţiilor pe care trebuie să le publici acolo, iată câteva lucruri de care să tii cont când îti

setezi profilul.

Fii autentic. Nu te prezenta ca şi când ai fi altcineva. Arată-ţi şinele autentic în profil, nu persoana care crezi că ar trebui să fii (probabil un extravertit). Până la urmă, oamenii vor descoperi falsitatea şi lipsa de sinceritate. Poate eşti un gamer pasionat, poate ai 36 de tipuri de plante în casă sau poate eşti campion la step. Mărturiseşte ce te pasionează şi, astfel, cresc şansele să atragi pe cineva care te apreciază pentru cine eşti. Acest sfat este valabil şi pentru pozele pe care le postezi pe profil. Nu este nevoie să postezi cele mai reuşite instantanee. Autenticitatea este atractivă, iar o imagine cu un zâmbet onest sau cu un moment neplanificat îţi va pune în valoare personalitatea mai bine decât orice fotografie „perfectă”.

Descrie-te în asa fel încât ceilalţi sâ te vadă dintr- o perspectivă pozitivă şi atractivă. Vrei ca cei din jur să te perceapă ca fiind timid sau retras sau ca atent şi politicos? Te autodescrii ca „obsedat de...” sau ca un învăţăcel curios să afle lucruri noi? Gândeşte-te la motivele pentru care ai dori ca o persoană să fie interesată suficient de mult încât să vorbească cu

tine şi scrie despre acele chestiuni.

Roagă un prieten să-ţi citească profilul şi sâ-ţi dea feedback. Prietenii vor avea o perspectivă obiectivă şi îţi vor spune cum îţi va percepe altcineva profilul. Ei îţi pot indica dacă ceva anume sună prea flatant sau îţi este necaracteristic. Poate îţi vor sugera trăsături sau însuşiri pe care tu nu le-ai luat în considerare.

Trucuri pentru a avea conexiuni potrivite

Dacă treci peste dificultăţile iniţiale legate de crearea unui profil, vei constata că întâlnirile online pot fi interesante şi pentru introvertiţi. în loc să stai la taclale la petreceri aglomerate sau să ţipi peste muzică în baruri, poţi căuta potenţiali parteneri din confortul propriei canapele şi poţi să-ţi acorzi cât timp ai nevoie pentru a elabora mesaje către oameni care te interesează cu adevărat.

Totuşi, unii descoperă că, în loc să fie un instrument util pentru a limita interacţiunile epuizante cu prea mulţi oameni, aplicaţiile sunt locul unde se pierd într-o grămadă de discuţii superficiale, care nu se soldează cu nimic, lată câteva trucuri folositoare pentru a te asigura că ai conexiuni potrivite.

Unele lucruri merită repetate: fii autentic! Este valabil şi pentru momentele în care intri în contact cu alţii şi începi să comunici cu ei. Nu te lăsa pradă tendinţei de a te plia după interesele şi opiniile

altora pentru a-i determina să fie interesaţi de tine. Vei sfârsi doar pierzându-ţi timpul şi energia.

Pune-ţi la lucru abilităţile de ascultare. Fie la întâlniri directe, fie pe chaturi, utilizează abilităţile de ascultare în avantajul tău. Poate partenerul tău a avut o zi dificilă şi se simte bine să-ţi povestească ce s-a întâmplat. (Este un pas înainte către conectare!) Acordă-ţi timp să asculţi sau să citeşti ce-ti spun sau îti scriu f f f I I interlocutorii şi răspunde-le cu empatie şi înţelegere.

Cine se scoală de dimineaţă departe ajunge (la întâlnire). Mulţi dintre noi, mai ales femeile, au învătat să stea deoparte şi să-i lase pe ceilalţi să facă primul pas. însă relaţiile moderne nu au prea multe reguli legate de cum să faci primii paşi. în plus, doar pentru că-ţi place de cineva nu înseamnă că primeşte un mesaj instant de înştiinţare, spre deosebite de situaţia în care chiar îi trimiţi un mesaj. Dacă te atrage cu adevărat o persoană, trimite-i un mesaj care începe cu ceva personal, precum ce ţi-a plăcut la profilul ei sau propunerea de a discuta despre o temă de interes comun.

Teme de gândire

După ce ai citit acest capitol despre cum ai putea să foloseşti în beneficiul tău aplicaţiile online, ţine cont de câţiva paşi de urmat pentru a avea conexiuni online cât mai satisfăcătoare.

- Gândeşte-te la trei-cinci lucruri pe care i le-ai împărtăşi unui străin. Dacă ai un profil într-o aplicaţie, verifică dacă acestea sunt precizate acolo.
- Scrie un draft al profilului tău sau revizuieşte-l pe cel deja existent. Când îl reciteşti, sună autentic? Dacă nu, ce poţi adăuga sau scoate din el pentru a-l face mai autentic?
- Roagă un prieten să-ţi citească profilul pentru a te asigura că ţi-ai atins scopul de a atrage potenţiali parteneri.

Dacă te trezeşti că-ţi pierzi motivaţia în marea de posibilităţi şi de conversaţii superficiale online, ia o pauză de o săptămână sau două de la accesarea aplicaţiilor pentru a-ţi reîncărca bateriile. Foloseşte acest timp pentru a stabili cum poţi prioritiza comunicarea cu oamenii de care eşti interesat cu adevărat, nu cu cei care doar par atrăgători la prima vedere – pentru că sunt chipeşi sau pentru că vreun detaliu te tentează în legătură cu ei, deşi, de fapt, niciunul dintre aceste lucruri nu se află pe lista ta de valori fundamentale.

Teme de gândire
Capitolul 11

„Mi-e greu să mă-ntâlnesc fată-n fată cu 9 9 oamenii”

Deşi aplicaţiile online oferă nişte avantaje introvertiţilor, asta nu înseamnă că trebuie să excluzi întâlnirile fată în fată. Având abilităţi de r r r socializare mai puţin dezvoltate, mulţi introvertiţi simt că sunt în dezavantaj când vine vorba de întâlnirea directă a altor oameni în situaţii spontane. Totuşi, aşa cum voi prezenta în acest capitol, este mai mult decât posibil să fii autentic în timp ce te întâlneşti cu potenţiali parteneri romantici şi chiar să te bucuri de proces.

0 poveste

Wes tocmai absolvise facultatea şi se mutase l într-un oraş mai mare unde găsise un job. Era într-un loc nou, fără prieteni. Serviciul îl ţinea destul de ocupat, căci trebuia să înveţe ce are de făcut, să-şi cunoască colegii şi să participe zilnic la şedinţe. După primele săptămâni era epuizat emoţional şi fizic din cauza serviciului nou

şi tot ce-şi dorea era să-şi petreacă timpul liber acasă citind, urmărind maratoane de seriale anime sau jucându-se online cu prietenii.

Câţiva dintre colegii lui erau şi ei singuri (totuşi nefiind niciunul genul lui de partener şi viceversa). într-o zi, la birou, vorbeau despre un eveniment nou de *speed dating,* care urma să aibă loc în joia următoare într-un bar de lângă sediul lor. Intrarea era liberă, cu acces la bar.

„Sună grozav!” a exclamat Mindy, una dintre colege, şi, de îndată, s-a înscris să participe. Alţi doi colegi s-au înscris şi ei. „Hai şi tu, Wes! Va fi distractiv!” i-a zis Mindy. Intenţia ei era să-l încurajeze, iar el oricum se simţea presat să se ducă pentru că nu socializa prea mult cu noii lui colegi.

„Bine, bine. O să încerc. Cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla ar fi să plec acasă tot fără partener, nu?” Totuşi, nu prea era încântat că se băgase în asta. *Speed dating-u*l nu era tocmai ce simţea că i s-ar fi potrivit.

în joia următoare, toţi s-au dus la bar şi s-au înscris la *speed dating.* S-au dus apoi la bar să- şi ia băuturi. Erau prezenţi mulţi oameni, iar Wes era înghesuit între colegi şi o grămadă de străini. în timp ce aştepta, a încercat să intre în vorbă cu o brunetă scundă, care stătea lângă el. „Salut”, i-a zis, încercând să-i atragă atenţia. Părând că nu-l aude în zgomotul puternic făcut de oamenii care vorbeau în jur, el a încercat

să se apropie, şi-a pierdut echilibrul şi aproape a căzut peste ea. Fata l-a străfulgerat cu privirea supărată, în timp ce el îşi cerea scuze. „Deloc cea mai bună strategie de a-i convinge pe străini să se întâlnească cu mine”, s-a gândit Wes.

S-a aşezat la masa organizată pentru eveniment şi a ascultat instrucţiunile. Avea cinci minute să vorbească cu persoana din faţa lui, iar un cronometru îl anunţa când s-a terminat timpul. Totul dura 30 de minute, vreme în care putea vorbi cu şase oameni. „Nu sună prea rău”, şi-a spus. Cel puţin nu va trebui să se străduiască să fie observat şi auzit peste gălăgia inerentă atmosferei dintr-un bar.

Dar când conversaţiile au demarat, Wes nu s-a descurcat să iniţieze o discuţie. Dacă nu avea iniţiativa persoana din faţa lui, cei doi rămâneau stânjeniţi şi tăcuţi. Era destul de sigur că trecuseră patru minute până începuse una dintre conversaţii. Când a încercat să înceapă el dialogul, s-a trezit că pune întrebări precum „Vii des la astfel de evenimente?” – una dintre cele mai banale abordări posibile.

După patru întrevederi şi 20 de minute, Wes îşi dorea doar ca totul să se termine, să se ducă acasă şi să stea singur. în timp ce se străduia să fie atent la persoana din faţa lui, se uita după colegii lui şi a zărit-o pe Mindy râzând împreună cu cineva. Când ultimul cronometru a sunat, Wes s-a strecurat afară din bar şi s-a dus acasă, convins că va rămâne singur pentru totdeauna.

Sub lupă

Există o capcană în care cad mulţi introvertiţi când se întâlnesc fată în fată cu alţii -
majoritatea evenimentelor şi situaţiilor sunt organizate pentru extrovertiţi, care sunt energizaţi de contexte stimulatoare, cu un ritm rapid. Acestea îţi cer să pui repede întrebări şi îţi oferă foarte puţin timp să-ţi procesezi gândurile. Aşa cum am discutat deja, introvertiţii se descurcă mult mai bine în locuri I
liniştite, când au timp să analizeze informaţiile. Când au doar câteva momente să discute şi să
I se conecteze cu cineva, ei nu prea reuşesc să facă fată.

Aşa cum a descoperit şi Wes, când încerci să găseşti un potenţial partener romantic, s-ar putea să ajungi într-o situaţie în care eşti prins în capcană şi te simţi inconfortabil între oameni care poartă diverse conversaţii sau în care trebuie să discuţi ba cu o persoană, ba cu alta, mutându-te dintr-un loc în altul. Introvertiţii se simt mai bine când au un loc stabil unde să stea, să se angajeze într-un dialog şi să se conecteze. Dacă, în alte arii ale vieţii tale, ţi-ai acceptat deja preferinţa pentru un comportament lent şi atent, de ce să n-o faci şi în cazul întâlnirilor amoroase? Introvertiţii nu sunt obligaţi să interactioneze cu ceilalţi în

aceeaşi manieră în care o fac extrovertitii.

PUNE ÎN PRACTICĂ

în loc să te pui în situaţii în care ştii că te vei simţi inconfortabil şi nu te poţi descurca, gândeşte-te cum i-ai putea întâlni pe potenţialii parteneri în locuri unde să fii în elementul tău. Există mai multe moduri prin care introvertiţii pot să rămână autentici, să-şi conserve energia şi să se distreze în timp ce se întâlnesc cu potenţiali parteneri romantici.

Idei pentru întâlnirile cu potenţiali parteneri romantici

Avantajul de a te întâlni cu cineva cu care ai interese comune este acela că vă preocupă aceleaşi lucruri. Astfel, scapi de sentimentul de jenă specific unei întâlniri pe nevăzute sau încercării de a face ceva împreună cu un străin. Ca introvertit, a face ceva ce-ţi place, în loc să te duci la evenimente al căror singur scop este găsirea unui partener, te ajută mai mult ca să te simţi împlinit şi energizat, nu epuizat, lată câteva idei utile pentru întâlnirile cu potenţialii parteneri romantici. (în următorul capitol, vom analiza cum îti poţi îmbunătăţi conversaţia f I J f f când te întâlneşti fată în fată cu cineva.)

- **înscrie-te la nişte cursuri.** Doreşti să-ti

îmbunătăţeşti limba franceză pe care ai învăţat-o în liceu? Sau poate ai fost mereu interesat de bucătăria mexicană. Indiferent ce te pasionează, a te înscrie la un curs este o modalitate eficientă de a-ţi perfecţiona nişte abilităţi în timp ce te întâlneşti cu alti oameni într-un cadru relaxat.

- **Fii voluntar într-o cauză în care crezi.** Fie la adăpostul local de animale, fie în cadrul unei instituţii locale (şcoală, spital etc.), voluntariatul este o modalitate foarte bună de a întâlni persoane cu aceleaşi interese şi valori.
- **Găzduieşte o cină sau un grătar şi roagă-i pe prietenii tăi să invite pe cineva singur.** Este o altă modalitate neintimidantă de a întâlni alti

f

oameni. Cu amicii în preajmă, nu eşti obligat să vorbeşti doar cu străini; în plus, a avea o cunoştinţă comună înseamnă că aveţi deja ceva în comun.

- **Du-te şi plimbă-te.** Drumeţii, un club de jogging, meditaţie sau yoga în parc – toate sunt modalităţi grozave de a întâlni persoane ca tine fără să fii nevoit să ai conversaţii într- f

o atmosferă cu muzica dată tare în baruri sau cluburi pline de chercheliţi.

Cum să-ţi conservi energia când te întâlneşti cu un potenţial partener romantic

Programează întâlniri în locuri liniştite şi alocă-le un timp scurt. Te-am încurajat

deja în paginile anterioare să faci o listă cu locuri pentru primele întâlniri. Ţi-am sugerat să alegi locuri liniştite – unde nu prea merge multă lume şi, astfel, sunt şanse mai mici să fie aglomerate, în plus, nu programa întâlniri lungi şi alege locuri care să nu permită o prelungire a acestora. O întrevedere la o cafea sau la un suc după serviciu – poate fi o întâlnire mai scurtă sau mai lungă, după caz. Tu decizi cât de repede termini băutura, în funcţie de cum decurg lucrurile.

Nu programa întâlniri în zilele în care ştii că vei socializa în alte medii. Dacă te vezi cu un potenţial partener romantic într-o zi pe care ai petrecut-o socializând cu prietenii, rudele sau colegii, eşti deja epuizat şi probabil nu prea vei mai avea chef de conexiunea cu el. Te va domina oboseala şi nu vei fi în forma cea mai bună.

Nu te întâlni cu mai multi oameni în aceeaşi
*** # perioadă, dar nici nu te simţi obligat să te vezi doar cu o singură persoană.** Poţi ajunge la burnout relational dacă te întâlneşti cu mai multi potenţiali parteneri romantici. însă, dacă te vezi cu prea puţine persoane, nu ai ocazia unor experienţe variate, asta mai ales dacă ele se văd şi cu alţii şi îşi împart timpul şi energia, pe când tu nu. Poţi ajunge să fii rănit şi să te simţi pierdut dacă relaţia se termină înainte să aibă

şansa să se dezvolte. Nu-ţi pot spune un număr exact, căci fiecare este diferit. îţi sugerez să încerci să te întâlneşti cu două sau trei

persoane şi să constaţi cum decurg lucrurile.

Teme de gândire

Dacă întâlnirile directe cu ceilalţi sunt o corvoadă pentru tine sau te umplu de anxietate, acum este momentul să-ţi schimbi prejudecăţile care-ţi spun că întâlnirile nu sunt pentru introvertiţi.

- Gândeste-te cum te-ai simţi dacă n-ai mai fi tensionat în timpul întâlnirilor faţă în faţă. Doar pentru că nu eşti un petrecăreţ nu înseamnă că nu te poţi bucura în contexte sociale relaxate împreună cu alte persoane deschise la minte.
- Nu uita! Este în regulă să programezi întâlniri scurte şi plăcute. Acest fapt îţi permite să-ţi conservi energia, să te concentrezi la câteva teme de discuţie şi

J r să-l

cunoşti pe celălalt fără să te simţi constrâns dacă nu există nicio scânteie între voi.

- Chiar în următoarele zile, încearcă să te înscrii la un curs sau o activitate de grup în cadrul căreia să întâlneşti alte persoane. Pentru inspiraţie, poţi revedea ideile din acest capitol sau poţi să-ţi foloseşti creativitatea pentru a găsi altele care să te ajute să cunoşti oameni noi, care-ţi împărtăşesc interesele.
- Când vine vorba să întâlneşti alte persoane, ce sfaturi din acest capitol poţi pune în practică pentru a te asigura că-ţi conservi energia şi că te bucuri de experienţele trăite?

Capitolul 12

„Am nevoie să comunic, dar nu vreau să mă prefac”

Ştim că introvertiţii tind să prefere legături interumane profunde, inclusiv în cazul comunicării. în loc să stai şi să discuţi despre vreme sau ambuteiaje, probabil tu te simţi mai bine când taci în compania altora. Dar întâlnirile romantice necesită să stai la taclale, căci acesta este primul pas către o conversaţie şi o conexiune mai profundă.

0 poveste

Kiera se îndrepta către a doua întâlnire a săptămânii. Era deja agitată, căci ultima fusese un dezastru. Când sosise la cea anterioară, i s-a părut că au trecut mai bine de cinci minute până când ea a fost cea care a spart tăcerea şi l-a întrebat pe Jin cum a fost ziua lui. Jin a răspuns: „Aşa şi-aşa”, fapt ce nu a condus la vreun alt schimb de replici. Nefiind cu adevărat interesată de planurile lui şi simţind că

intră cu bocancii în viaţa lui, şi-a autoimpus totuşi să-l întrebe ce se gândea să facă în weekend. Răspunsurile lui au fost scurte şi deloc stimulatoare pentru dialog. După alte zece minute stânjenitoare, timp în care şi-a terminat cafeaua cu gheaţă, Kiera a încheiat politicos întâlnirea spunându-i că trebuie să ajungă la serviciu.

Acum, trecuseră câteva zile. Respirând adânc, Kiera se îndrepta către cafeneaua de la coltul străzii şi se simţea uşurată să vadă că nu f l fI era aglomerată. Era o zi fierbinte, deci nu-şi dorea să stea afară, dar nu voia nici să fie copleşită de gălăgia conversaţiilor de la mesele din jur. Kiera a recunoscut-o pe Hayley, căci arăta exact ca-n poza de pe profilul ei, şi s-a dus spre ea zâmbind. După întrevederea dezastruoasă cu Jin, Kiera citise câte ceva despre cum iniţiezi comunicarea şi a pus în aplicare câteva trucuri învăţate. „Bună, Hayley, sunt Kiera. Mă bucur să te cunosc în sfârsit. Ai fi de acord să stăm în interior? E foarte cald azi.”

„Salut! Şi eu mă bucur să te cunosc. Da, desigur, e bine la interior. Nu-mi vine să cred că e atât de cald în martie.”

S-au aşezat la o masă înăuntru şi au comandat. Kiera şi-a adus aminte că pe profilul lui Hayley scria că se mutase recent în zonă. „Eşti nouă pe aici, nu? De unde vii?”

„Aşa e. M-am mutat acum trei luni din Cincinnati. Mi s-a oferit o promovare pe

care n- am putut să o refuz.”

„Cred că eşti entuziasmată.” Kiera era sigură că vocea şi limbajul ei corporal arătau încântare pentru reuşita lui Hayley. Se întreba dacă ar trebui să se arate curioasă în privinţa jobului nou al lui Hayley sau a vieţii ei din Cincinnati. A simţit cum temperatura trupului ei creşte din cauza nervozităţii şi a început să se neliniştească.

în tăcerea stranie, Hayley a întrebat-o brusc: „Deci, tu ai crescut pe aici?”

„Da”, a zis Kiera, acuzându-se singură că întreţine un moment stânjenitor şi că nu dă un răspuns mai elaborat.

Cele două au luat prânzul, vorbind vrute şi nevrute, cu clipe incomode de tăcere între întrebări. S-au despărţit, iar Kiera era supărată pentru că totul începuse atât de bine, însă nu era deloc sigură că Hayley şi-ar mai dori să se întâlnească.

Sub lupă

Asa cum am constatat în discuţia dintre Kiera
şi Jin, uneori îţi va fi greu să te conectezi cu celălalt în conversaţii dacă nu eşti cu adevărat interesat de unele subiecte banale. Te poţi simţi nesincer şi prefăcut. Este important să înţelegi că a sta la taclale nu înseamnă că eşti fals. O astfel de comunicare ţi se poate *părea* neautentică din pricina propriului disconfort şi a faptului că dialogul nu este profund.

în plus, nu uita că suntem subiectivi

când considerăm un lucru a fi banal sau nu. Da, există teme comune simple, precum cele despre starea vremii sau despre programe TV celebre (deşi, dacă o persoană este meteorolog, atunci discuţia despre vreme are semnificaţie pentru ea). Pur şi simplu, unele nu sunt interesante pentru tine. De aceea, ai nevoie să găseşti un echilibru pentru a avea o conversaţie care să fie interesantă atât pentru tine, cât şi pentru interlocutor.

Inclusiv pentru introvertiţi, interacţiunile umane sunt vitale pentru starea lor de bine fizică şi mintală. Comunicarea susţine formarea acestor conexiuni *şi,* treptat, conversaţiile şi relaţiile devin mai profunde, aşa cum s-a întâmplat între Kiera şi Hayley. De fapt, am putea considera discuţiile banale ca fiind porţi către conexiuni mai semnificative. Deşi întâlnirea Kierei cu Hayley a avut şi momente mai ciudate, în retrospectivă, întâlnirea şi dialogul în sine le-au permis amândurora să-şi exerseze abilităţile de comunicare şi să aibă f I parte de o legătură interumană.

PUNE ÎN PRACTICĂ

în capitolul 7 am discutat despre faptul că a vorbi vrute şi nevrute nu este un comportament natural pentru introvertiţi.

Vom explora acum modul în care poţi folosi comunicarea în avantajul tău fără să te simţi neautentic. Dacă astfel de conversaţii te determină să ai o stare neplăcută, îţi sugerez să le exersezi cu oameni de încredere din viaţa ta, precum un prieten sau o rudă apropiată.

Curiozitatea n-a omorât pisica! Majoritatea introvertiţilor sunt, în mod firesc, curioşi şi pot folosi asta în avantajul lor când iniţiază conversaţii sau în dialoguri mai profunde. De pildă, pot discuta despre călătorii: „îţi place să călătoreşti?” Pentru a merge mai departe, pot încerca: „Am văzut că te-ai dus anul trecut în Peru. îmi place să aflu lucruri noi despre alte culturi. Cum a fost experienţa pentru tine?”

începe tu conversaţia. Dacă ieşi cu un extravertit, n-ai nevoie să iniţiezi dialogul. însă, cu un alt introvertit, veţi avea amândoi dificultăţi cu începutul discuţiei sau chiar cu continuarea ei. Kiera s-a confruntat cu situaţia asta atât cu Jin, cât şi cu Hayley. Exersează iniţierea conversaţiilor, ca să devină ceva la- ndemână pentru tine. Fă o listă de subiecte care te preocupă pe tine şi verifică profilul persoanelor cu care te vezi, pentru a şti despre ce să le pui întrebări.

Nu „te scufunda” prea repede. Nu divulga prea curând prea multe despre tine şi nu pune chiar de la început întrebări

personale. Vorbeam pe chat de trei săptămâni cu un tip, când s-a apucat să-mi povestească despre ce făcea la terapie, ce pastile lua, cum încerca să se schimbe şi cu ce obstacole se confrunta. Chiar şi pentru mine, obişnuită cu conversaţii de o asemenea profunzime, toate astea au fost prea personale, prea repede. în schimb, limitează-te la activităţi zilnice, precum antrenamentul pentru un maraton sau cumpărarea unei case. De aici se poate ajunge la conversaţii mai complexe în cadrul cărora vei afla mai multe despre o persoană.

Fii expresiv. Limbajul corpului este o formă de comunicare. El transmite mesaje de interes, entuziasm sau curiozitate. Sau exact opusul. La un moment dat, am vizionat un video cu mine însămi – vorbeam despre un subiect care mă pasiona şi eram încântată de conversaţie. Totuşi, chipul meu era împietrit. *Nu era* deloc mesajul pe care voiam să-l transmit! încearcă să discuţi cu un prieten şi cere-i feedback despre limbajul corpului tău sau uită-te la filmări cu tine pentru a observa ce le comunici, de fapt, celorlalţi.

Lasă-te în voia fluxului. Introvertitii au tendinţa de a exagera. Aşa cum am văzut în cazul Kierei, ea s-a descurcat bine până când propria anxietate i-a pus frână. Orice întrebare ar fi pus, arfi funcţionat.

Teme de gândire

Impersonalitatea tehnologiei ne determină uneori să punem întrebări pe care probabil nu i le-am adresa direct unui străin, unui potenţial partener romantic. îmi încurajez clienţii să reflecteze dacă ar spune sau ar întreba ceva un necunoscut la supermarket. Dacă nu ai zice un lucru unei persoane în timp ce-şi alege roşiile, gândeşte-te bine dacă să i-l transmiţi printr-un text. Conversaţiile banale sunt tocmai potrivite pentru a începe o conexiune, dar nu este cazul să devenim prea intimi înainte să ştim dacă cineva preferă roşiile Roma sau cele cherry.

Pe de altă parte, ce se întâmplă dacă te conectezi cu cineva pe chat sau îi obţii numărul de telefon la o petrecere cu amicii, iar mintea ta este total blocată când te străduiesti să iniţiezi o discuţie?

Aminteşte-ţi ce scrie pe profilul persoanei sau ce te-a atras în conversaţia cu ea. O fotografie, o afirmaţie sau un interes comun? Trimite-i o întrebare sau un comentariu despre acestea, de genul: „Cum te-ai apucat de ciclism pe munte?” sau „Şi mie îmi place mâncarea thai! Ce restaurant îmi recomanzi? Ai încercat mâncarea vietnameză?” Nu uita că este în regulă dacă nu ai mereu ceva de spus, însă conexiunea este cheia formării unei relaţii.

Capitolul 13

„Nu mă simt bine în pielea mea când flirtez”

Deşi flirtul nu este neapărat cea mai importantă parte a unei întâlniri, poate avea un rol în apariţia unei scântei între tine şi partener. Deşi unii introvertiţi cred că flirtul este inutil, fals sau mai potrivit pentru extrovertiţii îndrăzneţi care au iniţiativă, în acest capitol, vei descoperi că o abordare mai atentă şi mai sinceră de a manifesta şi de a împărtăşi interesul romantic îţi oferă un avantaj.

0 poveste

Junho se pregătea să se ducă la o petrecere acasă la Niko, care, aşa cum îi promisese prietenul lui, era organizată în cerc restrâns şi, deci, urma să fie una liniştită. în plus, aveau să fie prezente câteva femei interesante. Niko ştia că Junho era retras în preajma necunoscuţilor şi l-a încurajat să flirteze mai mult cu tipele pe care le plăcea, pentru a le arăta că este atras de ele.

„Flirtul este fals şi nesincer”, i-a spus cât se poate de serios Junho lui Niko.

„E nesincer dacă tu eşti aşa”, i-a replicat Niko. Şi era probabil adevărat. Căci Junho văzuse mulţi bărbaţi la bar flirtând jucăuş cu femei şi, adesea, ajungând să plece acasă cu numărul lor de telefon. Dar el prefera conversaţiile directe, nu aluziile banale sau discuţiile lejere. Toţi prietenii îi spuseseră că este un bun ascultător şi abil în conversaţii, dar asta se întâmpla de-abia după ce cunoştea o persoană. îi era extrem de greu să-şi semnaleze interesul iniţial într-o manieră care să fie percepută de ceilalţi ca firească şi onestă.

„Ieşi din zona ta de confort”, i-a propus Niko. Iar Junho decisese să o facă în acea seară. Şi-a pus o pereche de blugi strâmţi şi un sacou elegant peste o cămaşă albă imaculată. Seara asta va fi altfel!

Petrecerea era aşa cum spusese Niko – suficient de restrânsă pentru ca Junho să aibă un dialog fără să ţipe. S-a aşezat pe o canapea şi a urmărit o femeie citind în cărţi de tarot. Unul dintre bărbaţii de lângă ea o tachina jucăuş, foarte iscusit. Aşa voia să se comporte şi el în acea seară. Când o femeie care purta nişte cercei mari şi coloraţi ce reprezentau nişte pisici s-a aşezat lângă el, i-a zis imediat: „Ei bine, se pare că eşti iubitoare de pisici.”

„Aşa e”, a răspuns ea. „Am două pisici şi mă ocup şi de salvarea lor.”

„Asta înseamnă că eşti o persoană bună. Şi eu am o pisică”, i-a mărturisit Junho. „Şi ştii ce se spune despre pisici:

sensibile, drăguţe şi sexy”, a spus râzând, iar ea a reacţionat la fel.

„Chiar îţi stau bine cerceii ăştia”, a complimentat-o el. Şi s-a aplecat uşor spre ea, arătându-se interesat de cercei, dar având intenţia de a o atinge blând pe obraz, moment în care a reuşit să-i verse vinul din pahar în poală.

„îmi pare tare rău”, a apucat el să zică, dar femeia era deja în drum spre chiuveta din bucătărie, aruncându-i peste umăr „E-n regulă”.

Junho a plecat de la petrecere cât de repede a putut. Mintea lui o luase razna: „Nu mai flirtez în viata mea. Nu mă mai duc niciodată la petreceri. Nu mai vorbesc vreodată cu un străin...”

Sub lupă

Când ne gândim la flirt, poate ne imaginăm extrovertiţi care se poartă îndrăzneţ sau apelează la replici captivante pentru a atrage un potenţial partener romantic. Deşi toate astea se întâmplă prin filme, în viaţa reală, un astfel de stil de flirt este deconcertant. înainte de a vedea cum poţi să ai un stil de flirt mai delicat şi mai sincer, să analizăm un pic munca lui Jeffrey A. Hali, expert în comunicare la University of Kansas, specializat în ştiinţa flirtului. Hali a studiat obiceiurile de flirt ale peste 10 000 de oameni, identificând cinci tipuri de stiluri de flirt.

- **Fizic.** Acest stil se bazează pe folosirea limbajului corporal pentru a indica interesul sexual. De exemplu: joaca cu părul cuiva, menţinerea contactului vizual, aplecarea seducătoare spre partener sau o atingere uşoară, consimţită, pe braţ.
- **Jucăuş.** E vorba de flirtul pentru distracţie, fără vreo aşteptare care să conducă la vreo conexiune sexuală sau la o relaţie. Apelează la umor şi la glume nevinovate.
- **Politicos.** Este o abordare mai manierată, precaută şi nonsexuală. Persoanele cu un astfel de stil tind să evite orice comportament care ar putea fi considerat nepotrivit sau agresiv.
- **Sincer.** Acest gen de flirt promovează conexiunea emoţională cu un partener romantic şi pune accentul pe procesul de intercunoaştere. Se bazează pe complimente sincere, pe arătarea interesului prin ascultare şi pe punerea de întrebări lămuritoare.
- **Tradiţional.** Mai mult decât politicos, acest tip de flirt presupune ritualuri de curtare tradiţionale, precum oferirea de buchete de flori la primele întâlniri sau plata cinei. Unii vor găsi aceste comportamente învechite, pe când alţii le vor aprecia.

Care este cel mai bun stil pentru introvertiţi? Dacă te simţi bine legând

relaţii strânse, atunci vei tinde să ai un stil politicos sau sincer – ambele sunt precaute şi le dau timp partenerilor să se cunoască reciproc. Mulţi introvertiţi preferă aceste stiluri deoarece nu le solicită abilităţile de socializare. Ca o încurajare, cercetările lui Hali au arătat că stilul sincer de flirt este cel mai eficient în cazul întâlnirilor amoroase.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Stilul de flirt depinde de scopul tău şi de lucrurile pe care le consideri plăcute. Deşi poate o abordare mai prudentă şi mai sinceră se potriveşte personalităţii tale, nu există vreo regulă care să spună că introvertiţii nu pot fi jucăuşi sau atenţi din punct de vedere fizic la o întâlnire pentru a potenţa atracţia.

Puterea autenticităţii. Pentru introvertiţi, sinceritatea este o modalitate eficace de a-şi l comunica interesul şi de a forma conexiuni l emoţionale. Doar asigură-te că partenerul primeşte mesajul! Ai grijă să oferi multe complimente oneste şi pune întrebări lămuritoare. („Ai dus o viaţă fascinantă! Cum a fost viaţa ta în străinătate?”) Acest fapt este în acord cu tendinţa naturală a introvertitilor de a f f avea conversaţii profunde, nu superficiale.

Este în regulă să fii subtil. Un stil de flirt mai rafinat şi manierat este foarte potrivit când te întâlneşti cu o persoană nouă. De fapt, un potenţial partener va aprecia cel mai probabil o abordare mai lentă şi plină

de respect şi de atenţie. Asta îţi permite să eviţi consumul de energie socială, specific momentelor în care încerci să fii mai sociabil decât eşti în mod I normal.

Bucură-te. N-ai niciun motiv să te temi de flirtul jucăuş care-ţi permite să te exprimi şi să

te distrezi în timp ce interacţionezi cu ceilalţi. Secretul este să-ţi „citeşti” interlocutorii. Foloseste-ti abilităţile de ascultare şi cele de I f f I observare pentru a te asigura că flirtul tău este bine primit şi trezeşte o reacţie reciprocă.

Apelează la semnale fizice fireşti pentru tine. Dacă nu te încântă flirtul fizic, nu te îngrijora. Poţi utiliza indicii nonverbale mai subtile, precum un contact vizual susţinut (totuşi, nu foarte prelungit) sau aplecarea discretă spre partener.

Teme de gândire

Probabil ai citit articole ai căror autori te sfătuiesc să pui întrebări care încep cu „de ce” cu scopul de a-ţi arăta interesul pentru ceea ce spune cineva. însă fii atent cu astfel de întrebări, deoarece ele pot părea dificile şi-l pot determina pe interlocutor să intre în defensivă. Pe de altă parte, întrebările care încep cu „ce” tind să transmită o atitudine de curiozitate. De pildă: „E într-adevăr fascinant! Ce s-a întâmplat...?” Un sfat pe care-l dau clienţilor este acela de a găsi modalităţi de a transforma „de ce”-urileîn „ce”-uri.

Indiferent ce recomandări vei folosi din acest capitol, nu uita că nu ai nevoie să te prefaci când flirtezi. în mod firesc, te vei simţi mai încrezător şi vei forma conexiuni mai puternice când te vei concentra să fii tu însuţi, sincer şi respectuos, în cadrul întâlnirilor, în loc să te îngrijorezi în privinţa replicilor „corecte” sau a reacţiilor pe care presupui câ ar trebui să le ai.

Capitolul 14

„Am un partener extrovertit şi nu mi-e uşor”

în cazul introvertiţilor, nu doar aspectele sociale ale întâlnirilor romantice reprezintă o dificultate, înţelegerea omului din faţa ta şi a personalităţii sale, introvertite sau extrovertite, nu este un lucru uşor de realizat. Aşa cum am menţionat în partea întâi a cărţii, foarte puţini oameni sunt exclusiv introvertiţi sau extrovertiţi. Majoritatea se situează undeva la mijlocul spectrului şi nu vei şti ce tendinţă are un potenţial partener romantic în această privinţă până nu petreci ceva timp cu el.

0 poveste

Tamika şi Jamal, doi parteneri care se mutaseră de curând împreună, au venit la prima lor şedinţă de terapie. Nu se uitau deloc unul la celălalt şi tensiunea dintre ei era aproape palpabilă. Le-am atras atenţia asupra acestui aspect, iar Jamal a zis: „Tocmai s-a răstit la mine fără niciun motiv şi apoi mi-a spus că nu fac ce are ea nevoie.”

„Ei bine, nu faci”, a reacţionat furioasă Tamika.

„Aş face dacă mi-ai spune cum pot acţiona înainte să te superi”, a răspuns Jamal, la fel de mânios.

„Dar ţi-am zis de un milion de ori deja! la-o mai uşor!” a exclamat ea exasperată.

Am intervenit încercând să reformulez datele problemei ca să fiu sigură că înţeleg ambele părţi. „Ceea ce înţeleg eu este că Jamal s-a trezit că Tamika se răsteşte la el

fără niciun
motiv, iar Tamika susţine că i-a spus deja lui Jamal ce are nevoie.”

„DA!” au strigat amândoi în acelaşi timp, uitându-se recunoscători la mine.

După câteva exerciţii de relaxare, am reuşit să-i determin pe Jamal şi pe Tamika să-mi povestească mai liniştiţi mai multe despre relaţia lor.

„îmi place tare mult să-mi petrec timpul cu prietenii noştri, la petreceri sau seri de joc. Mă supără faptul că Tamika nu vrea să ni se alăture”, a zis Jamal. Am mai descoperit două lucruri după ce am discutat cu Jamal. în primul rând, „prietenii” erau, de fapt, doar ai lui, de dinainte să o cunoască pe Tamika. în al doilea rând, Tamika nu prea se întâlnea cu nimeni, nici cu amicii ei. Pentru Tamika, timpul petrecut cu Jamal (şi chiar cu propriii prieteni) presupunea întâlniri scurte la prânz sau o seară petrecută vizionând filme pe Netflix.

Sub lupă

Este un scenariu des întâlnit atunci când un introvertit este partenerul unui extravertit. în ciuda startului tensionat al şedinţei, Tamika şi Jamal aveau o relaţie grozavă. Din păcate, trăsăturile lor de introvertit şi de extravertit
declanşau conflicte. Jamal era un extravertit l

tipic – acţiona rapid, lua decizii şi era, în general, pe fugă. Tamika era copleşită şi îi spusese asta partenerului ei. Dar exista un blocaj în comunicarea dintre ei, deoarece aveau stiluri foarte diferite de relaţionare, iar Tamika a explodat până la urmă din cauza frustrărilor.

De obicei, partenerul tău extravertit ia rapid decizii, se grăbeşte în activităţi, vorbeşte repede, reacţionează fără să se gândească prea mult şi pur şi simplu nu ştie cum să o ia mai uşor. în cele din urmă, începi să te simţi copleşit şi epuizat, pentru că trebuie să procesezi rapid comportamentul lui. Te trezeşti că vă certaţi serios, simţind că nevoile tale nu sunt respectate, iar partenerul tău habar n-are ce se întâmplă.

Aşa se petrec lucrurile atunci când nevoile introvertiților nu sunt satisfăcute dintr-un motiv f
sau altul. Poate nu şi le-au exprimat sau ei cred că au făcut-o, dar partenerii lor extrovertiţi nu au primit mesajul. într-un final, ca un vulcan sub presiune, o acumulare de emoţii determină o răbufnire.

în plus, Tamika şi Jamal aveau nevoi sociale şi de izolare diferite, iar Tamika simţea ca pe o intruziune în spaţiul lor comun prezenţa prietenilor lui Jamal. Aşa cum ştim, extrovertiţilor le place să petreacă timp cu alţi oameni şi au întâlniri multe, iar introvertiţii preferă să stea singuri sau să socializeze cu câţiva amici apropiaţi într-un mediu liniştit. în general,

cercul social al extrovertiţilor devine şi cel al introvertiţilor. Asta nu schimbă însă faptul că introvertiţii au nevoie de timp ca să-şi încarce bateriile.

Jamal invita oameni în spaţiul în care Tamika se izola de lumea exterioară şi era un sanctuar pentru ea. Din punctul de vedere al lui Jamal, Tamika nu era interesată să socializeze cu el şi prietenii lui; în realitate, Tamika avea altă manieră de a se raporta la relaţiile sociale şi avea nevoie de mai mult timp şi spaţiu pentru a-şi ridica nivelul de energie.

Chiar din primele etape ale unei relaţii, pot apărea probleme între introvertiţi şi extrovertiţi. Un introvertit se poate simţi atras de cineva care merge la petreceri şi participă la activităţi ce implică multă energie socială. Introvertitul face faţă pentru o perioadă şi, în unele cazuri, faptul că îl lasă pe extravertit să ia deciziile *poate* fi un avantaj, deoarece el va planifica treburile sociale, iar introvertitul nu va trebui să consume energie în această privinţă. Totuşi, în cele din urmă, oboseala socială a introvertitului va ieşi la iveală. Şi, în acele momente, extravertitul se va întreba dacă partenerul lui introvertit este cu adevărat dedicat relaţiei lor. Cu alte cuvinte, extravertitul o va lua personal, când nu e deloc cazul să facă asta.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Cea mai bună modalitate de a susţine dinamica relaţională dintre un introvertit şi un extravertit este aceea ca fiecare partener să depună un efort susţinut ca să înţeleagă nevoile celuilalt. Este necesar să existe un echilibru care să satisfacă nevoile amândurora. Acest tip de înţelegere va dura pe măsură ce relaţia voastră se dezvoltă şi ajungeţi să vă cunoaşteţi din ce în ce mai bine unul pe altul. în cazul relaţiilor de-abia legate sau al celor aflate la început, se pot încerca câteva strategii.

Analizaţi-vă lista de valori (vezi capitolul 3). Când relaţia cu partenerul evoluează şi începeţi
să aveţi o conexiune mai profundă, acordaţi-vă timp pentru a vă examina propriile valori. Discutaţi modalităţile prin care să vă susţineţi J J I
f f
unul pe celălalt şi să vă exprimaţi clar atunci când aveţi nevoie de spaţiu sau ca unele lucruri să se petreacă mai lent.

Creaţi un plan de socializare. Acesta poate include:

- Să discutaţi înainte de a invita la voi un grup numeros.
- Să stabiliţi zilele din săptămână când niciunul nu invită pe nimeni acasă.
- Să decideţi când este în regulă ca

extrovertitul să iasă cu prietenii, iar introvertitul să rămână singur.

- Să planificaţi activităţile sociale din timp, nu în ultimul moment.
- Să organizaţi un spaţiu în casă doar pentru introvertit, unde oaspeţii nu pot intra. Astfel, introvertitul se poate retrage acolo şi poate avea o perioadă neîntreruptă de a-şi reface energia când aveţi musafiri.

Programează întâlniri de care ştii că partenerul se va bucura. Această strategie ajută un cuplu format dintr-un introvertit şi un extravertit să prevină luarea de decizii în mod unilateral. Puteţi adapta borcanul pentru întâlniri descris în capitolul 8. Puteţi folosi hârtie în două culori. Pe una introvertitul îşi scrie ideile, iar pe cealaltă, extrovertitul. în fiecare săptămână, pe rând, fiecare ia iniţiativa pentru o întâlnire. Dar există o condiţie: introvertitul va alege o activitate propusă de extravertit şi viceversa.

Astfel, fiecare va planifica lucrurile ţinând cont de nevoile celuilalt.

Acordă-ţi timp pentru a fi singur. Dacă te întâlneşti cu un extrovertit, oferă-ţi timp să fii singur în fiecare zi – fie 15 minute, fie câteva ore. Acest lucru te va ajuta să-ţi refaci puterile ca să nu ajungi epuizat. Secretul este să fii sincer şi să-i spui partenerului că ai nevoie de perioada asta, pentru ca el să nu înţeleagă greşit şi să

interpreteze comportamentul tău ca fiind lipsă de interes pentru relaţia voastră.

Teme de gândire

Deşi dinamica relaţională dintre un introvertit şi un extrovertit poate fi foarte bună şi chiar să-i ofere introvertitului anumite avantaje, precum accesul la diferite situaţii sociale sau un partener care ia uşor decizii, astfel de cupluri se confruntă cu mai multe dificultăţi. Gândeşte-te la o relaţie pe care o ai sau ai avut-o cu un extrovertit. Dacă aveţi probleme, crezi că sugestiile din acest capitol sunt utile pentru a vă ajuta să le rezolvaţi? Te vezi făcând aceste lucruri împreună cu un partener viitor? Fă un plan legat de modul în care ai putea să faci faţă greutăţilor relaţionale cu un potenţial partener extrovertit, pentru a fi deja pregătit pentru momentele în care lucrurile se vor complica.

Capitolul 15

„Am un partener introvertit şi nu mi-e uşor”

Deşi un partener introvertit poate fi mai uşor de abordat decât unul extravertit, relaţiile dintre introvertiţi au dificultăţi specifice. în cazul cuplurilor formate din introvertiţi, partenerii care vin la mine povestesc că lipseşte entuziasmul din relaţia lor şi caută metode de a aprinde scânteia între ei. în plus, spun că, uneori, se simţi sufocaţi de către partener. Să analizăm mai atent aceste probleme.

0 poveste

Selena a obţinut un punctaj foarte mare la testul de introversiune. Ba chiar spunea că visul ei este să locuiască într-o casă imensă pe care n-ar trebui să o părăsească vreodată, ca să nu se întâlnească cu nimeni. Ar avea acasă o sală de gimnastică, o cameră de jocuri, o grădină şi o piscină, iar toate produsele alimentare i-ar fi livrate de curier.

Deşi tăcută, era o persoană directă. A venit la mine deoarece bărbatul cu care se întâlnea de câteva luni, Dominic, dorea să-şi petreacă tot timpul liber cu ea. „Am început să bănuiesc că Dominic nu are alţi prieteni sau alte activităţi dincolo de relaţia noastră”, mi-a mărturisit. „El planifică mereu tot ce facem weekend după weekend. Nici măcar nu mă întreabă dacă sunt disponibilă.”

Deşi Selena s-a bucurat iniţial că a întâlnit pe cineva de care se simţea atrasă,

Dominic a ajuns să o sufoce. „Ne cunoscuserăm de o lună şi deja începusem să mă simt uneori ca şi când aş fi fost terapeutul lui, pentru că-mi împărtăşea toate emoţiile şi-mi cerea sfaturi şi sprijin. Dacă îi spun că am în plan să lucrez la vreun proiect de la birou sau să mă văd cu un prieten, e rănit şi pare convins că nu-l plac.”

Nu era prima oară când Selena avea dificultăţi cu un partener introvertit. În relaţia anterioară, fusese cu cineva mai independent decât Dominic. Asta a condus la o distanţare între ei până când ajunseseră să se vadă doar o dată pe lună, deşi ar fi avut amândoi timp să stea mai mult împreună. Se părea că Selena a trecut de la un tăiş al săbiei la celălalt.

Sub lupă

Introvertita Selena a întâlnit un alt introvertit şi s-au potrivit de la început. Dar Dominic s-a bazat pe ea pentru sprijin emoţional foarte devreme în relaţie. Deşi amândoi aveau f
propriile reţele sociale înainte să se cunoască, după ce au început să petreacă mai mult timp împreună, el şi-a văzut din ce în ce mai rar amicii şi şi-a concentrat toată atenţia asupra Selenei, deoarece era mult mai puţin obositor pentru el să-şi consume energia socială în relaţia cu o singură persoană.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Dacă ai o relaţie cu un introvertit, nu uita să-ţi cultivi propria individualitate, fapt care presupune să-ţi programezi atent timpul acordat partenerului şi cel petrecut în singurătate. Ambii parteneri ar trebui să încerce sa:

- păstreze legătura cu propriul grup social;
- petreacă timp cu prietenii personali şi să programeze întâlniri regulate cu ei;
- se bucure de hobbyurile lor când petrec timp singuri, pen-tru a avea apoi subiecte noi şi interesante de discuţie des-pre vieţile lor;
- verifice stadiul relaţiei lor pentru a constata dacă lucrurile stagnează.

în definitiv, nu trebuie să depinzi de partenerul tău pentru toate nevoile tale emoţionale. De aceea, este important să-ţi păstrezi reţeaua socială şi grupul de prieteni, chiar dacă te duci la întâlniri amoroase sau eşti deja într-o relaţie. Toate acestea îţi permit nu doar să faci şi alte lucruri, ci le oferă celorlalţi posibilitatea să te sprijine. Este esenţial să înveţi cum să-ţi satisfaci propriile nevoi emoţionale, să fii capabil să te autoîncurajezi şi să ai încredere în tine pentru a lua decizii.

Teme de gândire

Dacă ai empatizat cu una (sau ambele) dintre relaţiile Selenei şi ai avut experienţe similare, fă o schimbare acum! Dacă ai o relaţie care stagnează, trebuie să verifici împreună cu partenerul ce se întâmplă şi să căutaţi modalităţi de a depăşi această fază – puteţi programa întâlniri cu prietenii sau fiecare se poate dedica unui hobby. Vă bazaţi prea mult unul pe celălalt pentru sprijin emoţional? Faceţi o listă cu oamenii cu care aţi putea discuta despre problemele voastre sau puneţi pe hârtie idei despre câteva metode de a comunica între voi despre preocupările în privinţa sprijinului emoţional de care fiecare are nevoie.

Capitolul 16

„Ratez mereu semnalele de alarmă”

Introvertiţii pot fi ca nişte bureţi, absorbind tot ce se întâmplă în jurul lor. Fiind un ascultător foarte bun şi înţelegând uşor

Teme de gândire

sentimentele celorlalţi, este posibil să fii prea atent la nevoile altora şi să ţi le neglijezi pe ale tale. în acelaşi timp, tendinţa

de a te retrage în lumea ta interioară, atât de bogată, te poate determina să idealizezi un nou partener romantic şi să-ţi scape semnalele de alarmă. în acest capitol, vom analiza avertismentele des întâlnite pe care ar trebui să le depistezi pentru a evita să rămâi într-o relaţie nesănătoasă.

O poveste

Yuriko, o femeie de 40 de ani foarte ambiţioasă, a programat o şedinţă cu mine pentru a discuta despre problemele ei în relaţiile amoroase. Mi-a povestit despre câţiva oameni. Am întrebat-o: „Cât de des vin la tine şi-ţi vorbesc despre grijile lor?” Mi-a răspuns că „des” şi a fost curioasă să ştie ce m-a determinat să o întreb asta.

Am continuat: „Ai vreodată ocazia să vorbeşti şi despre ce te preocupă pe tine?”

Yuriko a dat din cap: „Nu prea.”

„Mă întreb dacă asta se întâmplă şi în cadrul întâlnirilor. Deşi ai multe avantaje dacă eşti o bună ascultătoare, uneori oamenii pot interpreta asta ca un semn că le este permis să-ţi povestească toate dramele lor emoţionale.”

Yuriko arăta şocată în timp ce-mi spunea că: „E de parcă ai fi avut camere de filmat la toate întâlnirile mele!”

Pe măsură ce discutam, Yuriko mi-a mărturisit că nu se simţea niciodată apreciată de cei cu care se întâlnea. „Am ajuns să fiu victimă a ghost/ng-ului din

partea ultimului partener”, mi-a zis ea. „Şi nu era o persoană oarecare. Ne vedeam de ceva timp şi eram convinsă că e drăguţ. într-o zi am observat că este mai distant şi de fiecare dată când îi
scriam să-l întreb dacă e totul în regulă, îmi răspundea că are treabă.”

„Bănuiesc că ai fost luată prin surprindere de *ghosting”,* i-am spus.

„Desigur”, a fost ea de acord. „M-a rănit. Săptămâni întregi m-am gândit iar şi iar la ce se petrecuse. Nu am putut să-mi dau seama cu ce am greşit.”

înţelegeam foarte bine. „Nimeni nu ştie de ce cineva apelează la *ghosting.* Ne afectează negativ respectul şi stima de sine şi ne determină să ne îndoim de noi înşine, când, de fapt, este posibil să nu aibă de-a face cu noi deloc.”

Sub lupă

Oamenii sunt atraşi în mod firesc de introvertiţi, pentru că sunt ascultători foarte buni. Aşa cum i s-a întâmplat şi lui Yuriko, potenţialii parteneri romantici pot profita de acest lucru fără să intenţioneze s-o facă. Introvertiţii sunt atât de buni ascultători, încât ceilalţi se simt în siguranţă să le împărtăşească ce-i preocupă. Totuşi, când tu, ca introvertit, încerci să-ţi comunici grijile sau să găseşti sprijin emoţional, ceilalţi, mai ales extrovertiţii, nu vor fi la fel de buni ascultători şi nu-ti vor înţelege
*-/

nevoile, mai ales dacă nu le spui clar de ce ai nevoie din partea lor. în timp, acest dezechilibru îl forţează pe unul dintre parteneri să preia bagajul emoţional al celuilalt, el neavând însă condiţiile necesare de a se descărca din punct de vedere afectiv. Totul se soldează cu o relaţie disfuncţională, în cadrul căreia introvertitul nu- şi exteriorizează gândurile, sentimentele şi nevoile, uneori el nefiind conştient de acest fapt. Iar asta, în combinaţie cu tendinţa sa de a procesa informaţiile şi de a analiza evenimentele într-o manieră lentă şi atentă, ajunge să se concretizeze într-o spirală a îndoielii de sine şi a autoînvinovătirii. în

încercarea de a-ti linişti temerile şi de a obţine

validare, vei căuta încurajare la partener, care însă deja este obişnuit să primească încurajare din partea ta, nu invers. Dacă nu-ţi schimbi tiparul comportamental, va deveni un cerc vicios. Iar dacă o faci, rişti ca partenerul să-şi piardă interesul faţă de tine şi să te perceapă ca nesigur sau dependent.

Prins în vârtejul acestor emoţii, unii introvertiti ratează semnalele de alarmă care

indică faptul că nu sunt compatibili cu partenerii lor sau că aceştia din urmă nu se poartă cu ei cu bunătate şi compasiune. Iar toate astea pregătesc scena pentru relaţii nesănătoase, chiar toxice.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Abilitatea ta de a gândi atent şi de a evalua situaţii din diverse puncte de vedere te poate ajuta să iei decizii mai bune când vine vorba de viata amoroasă. Pentru a evita relaţiile nesănătoase, trebuie să fii conştient de ceea ce este normal sau nu în cadrul lor. Să trecem în revistă câteva aspecte importante ale unei relaţii:

- **Autonomie versus control sau dependenţă.** Partenerul tău te lasă să iei propriile decizii şi să-ţi exprimi părerea? Partenerul tău încearcă să-ti controleze acţiunile şi se supără când vrei să ţii frâiele hotărârilor personale? în plus, partenerul tău are nevoie mereu să stea cu tine, doreşte să ia el toate deciziile sau te pune să faci pentru el lucruri pe care le-ar putea realiza şi singur?
- **Individualitate versus conformitate.** Partenerul îţi permite să-ţi manifeşti şinele autentic chiar dacă acesta nu este în acord cu şinele lui autentic? Se aşteaptă să acţionezi şi să gândeşti ca el?
- **Grijă de sine versus autoneglijare.** Partenerul tău are grijă de sine din punct de vedere fizic, emoţional şi spiritual sau se sacrifică pentru nevoile altora? Dar

tu?

- **Onestitate şi transparenţă versus minciună sau omitere de informaţii.** Partenerul îti zice adevărul despre ceea ce face şi cu cine şi este dispus să-ţi împărtăşească întotdeauna astfel de informaţii? Sau te minte, sau îţi ascunde lucruri, determinându-te să te simţi nevalorizat şi subminând astfel relaţia voastră?
- **Rezolvarea conflictului versus evitarea sau ignorarea conflictului.** Partenerul tău se implică într-o abordare sănătoasă a conflictului? Sau, pur şi simplu, îl ignoră şi evită să se implice în depăşirea lui?

Dacă descoperi că unele dintre aceste lucruri sunt valabile în cazul cuplului din care faci parte şi că există semnale de alarmă pe care le- ai trecut cu vederea până acum, este momentul să aplici câteva strategii pentru a-ţi îndrepta relaţia pe drumul cel bun.

Asumă-ti valorile. O metodă eficientă de a te păzi de relaţii nesănătoase este aceea de a fi în permanenţă în contact cu propriile dorinţe sau nevoi, înainte de a le satisface pe cele ale unui partener. în privinţa asta, găseşti idei în capitolul 3.

Ascultă, dar asigură-te că eşti şi tu ascultat. Deşi abilitatea de a asculta este o superputere a introvertiţilor, este important să nu uiţi că atenţia şi

înţelegerea reciprocă reprezintă temelia unei relaţii sănătoase.

Nu evita conflictul. Poate ţi se va părea imensă cantitatea de energie necesară pentru a te implica într-un conflict, dar cel mai bine este, dacă te simţi nerespectat, să-ţi exprimi deschis opinia şi să încerci să rezolvi problema, în loc s- o laşi să mocnească. în următorul capitol, vom analiza câteva modalităţi de a participa la un conflict într-o manieră sănătoasă şi productivă.

Nu te teme să închei o relaţie mai devreme, mai degrabă decât mai târziu. Dacă simţi că un partener devine dependent emoţional de tine sau că nu te tratează cu bunătate şi

I

compasiune, este mai bine să te retragi înainte ca sentimentele şi angajamentele să devină din ce în ce mai profunde.

Teme de gândire

în acest capitol, am examinat câteva semnale de alarmă des întâlnite, de care să ţii cont atunci când mergi la întâlniri sau începi o legătură serioasă. Acordă-ţi timp să te gândeşti la propriile experienţe şi la ce semnale de alarmă poate ai ignorat în relaţiile anterioare sau în cea prezentă.

• Ai fost vreodată în situaţia de a-ţi reprima nevoile personale în favoarea celor ale partenerului tău? Dacă da, cum poţi pune în aplicare valorile stabilite la capitolul 3 şi să te ghidezi după ele în timpul întâlnirilor cu potenţialii parteneri romantici?

- Gândeşte-te la momente în care ai evitat să discuţi despre ce te supăra doar pentru a menţine liniştea în cuplu. Reflectează cum ai fi putut să abordezi lucrurile în aşa fel încât să rezolvi problema, în loc să o laşi să mocnească.
- Uneori pare mai uşor să-i asculţi pe alţii în loc să fii tu în centrul atenţiei şi ascultat. Aminteşte-ti o situaţie în care ai simtit asta pe parcursul unei întâlniri. Ce beneficii ai fi avut dacă ti-ai fi făcut cunoscute gândurile şi sentimentele?

Capitolul 17

„Nu doresc să declanşez un conflict”

în viaţa fiecărui om au loc frecvent conflicte, inclusiv în cadrul relaţiilor. Dacă ceva nu funcţionează, asta nu înseamnă că partenerii se vor certa. Când cuplurile vin la mine pentru că se confruntă cu anumite conflicte, cea mai obişnuită sursă a problemelor este aceea că fiecare se raportează la conflict (sau se implică în el) în mod diferit, fapt care conduce la amplificarea lui. în capitolul de faţă, voi cerceta cum abordează conflictul majoritatea introvertiţilor şi voi descrie câteva strategii uşor de aplicat în cuplu.

0 poveste

Harry, un psiholog cam pe la 40 de ani, a venit la terapie cu Mateo, un farmacist în jur de 30 de ani. Amândoi aveau mai multe trăsături specifice introvertiţilor. Erau parteneri de aproape un an şi acum se pregăteau să se mute împreună. Au venit la terapie pentru a aborda modul în care făceau fată conflictelor în

relaţia lor. „Ne iubim foarte mult şi ne înţelegem grozav”, a început Harry, părând uşor anxios, ca şi când arfi simţit nevoia să mă convingă.

„Doar că avem o problemă cu certurile”, a continuat Mateo, fără să-mi dea alte detalii.

„Povestiţi-mi puţin despre ele”, i-am încurajat eu să facă mărturisiri.

„Ei bine, când punem în discuţie o problemă...”, a început Mateo, iar Harry s-a grăbit să intervină: „...asta după o săptămână sau mai mult după ce am avut o neînţelegere.”

„Mereu este ceva groaznic. începem să vorbim despre ea, dar nu reuşim să găsim niciodată o rezolvare”, a adăugat Mateo.

„Apoi ne apucăm să ne certăm despre alte lucruri care s-au întâmplat cu ceva timp în urmă şi pe care nu ne propuseserăm să le abordăm”, a zis Harry, părând exasperat şi afundându-se mai adânc în canapea. „De pildă, poate îi pomenesc lui Mateo un lucru pe care l-a spus el acum o săptămână şi m-a supărat. începem să vorbim despre asta şi, după aceea, fără să ne dăm seama cum, discutăm despre ceva ce l-a deranjat pe el cu o lună în urmă. Apoi menţionez eu o chestie făcută de el tot prin acea perioadă şi m-a necăjit. E ironic, pentru că noi discutaserăm deja despre problemele astea! Pur şi simplu intrăm în acest labirint şi nu mai ajungem să vorbim despre

dificultatea actuală. Iar aceste certuri sunt atât de epuizante! Şi pot dura ore întregi. Uneori ne certăm în casă şi continuăm să o facem în maşină, în timp ce ne ducem undeva.”

„La final, simt că Harry forţează o soluţie ca să scăpăm şi să depăşim momentul”, a adăugat precaut Mateo, uitându-se la Harry ca să vadă cum reacţionează.

„Ei bine, pare o problemă serioasă şi mă bucur că vreţi amândoi să o rezolvaţi”, am intervenit eu înainte să înceapă să se certe în cabinet. „Haideţi să analizăm ce se întâmplă!”

Sub lupă

Conflictul constituie mereu o sursă de stres, iar acest fapt este cu atât mai adevărat în privinţa introvertiţilor. Ei se simt rapid epuizaţi din cauza consumului de energie emoţională necesitat de implicarea într-un conflict, fapt care-i determină adeseori să-l evite. însă un conflict nerezolvat se poate amplifica în timp. Un singur incident nu este neapărat o mare scofală, dar dacă mai multe probleme rămân nesoluţionate, atunci se vor ivi resentimente între parteneri şi ele pot conduce chiar la încheierea relaţiei.

Dacă se adună, vor izbucni toate deodată, aşa cum s-a întâmplat în cazul lui Harry şi al lui Mateo. Când partenerii aduc în discuţie mai multe probleme, dar nu se ocupă de dificultatea reală, putem spune

că avem de-a face cu o „chiuvetă înfundată”, pe principiul adunării la un loc a „tuturor lucrurilor de sub Soare”. Harry şi Mateo se comportau astfel când se apucau să vorbească despre dezacordul din prezent şi sfârşeau prinşi în iureşul problemelor anterioare. Este neproductiv să acţionezi aşa şi este deja copleşitor să fii implicat într-un singur conflict, darămite în mai multe deodată. Atenţia împărţită în atâtea direcţii nu mai poate fi concentrată asupra dificultăţii actuale, lăsându- i pe parteneri cu încă o problemă de rezolvat.

Uneori un partener are nevoie ca lucrurile să se clarifice mai repede decât celălalt, aşa cum a spus Mateo despre Harry. Acesta este alt tipar comportamental pe care l-am tot întâlnit în conflictele neproductive. Graba de a găsi o rezolvare poate fi reacţia partenerului la trăirea unor sentimente neplăcute, precum anxietatea, el încercând să se liniştească prin ajungerea la o soluţie. Poţi fi chiar tu, sau partenerul tău, doar dorind să eviţi conflictul şi consumul excesiv de energie. Oricum ar fi, grăbirea cuiva cu scopul de a soluţiona un conflict este contraproductivă şi nu se ajunge astfel la rezolvarea sănătoasă a unui conflict. Unul dintre parteneri va trebui probabil să încetinească pentru a-i permite celuilalt să-l prindă din urmă, fapt deloc uşor de realizat.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Dacă ştii că eviţi conflictul pentru a menţine pacea în relaţie sau ţi-e dificil să rezolvi un conflict, strategiile următoare îţi vor fi de folos.

Nu uita: conflictul poate fi sănătos şi productiv.

Nu-l considera mereu ceva negativ. De fapt, conflictul îi determină pe parteneri să se oprească şi să se asculte activ unul pe celălalt. Nu veţi fi întotdeauna de acord asupra tuturor lucrurilor; folosiţi aceste momente pentru a învăţa mai multe unul despre altul şi despre viziunea fiecăruia despre anumite situaţii.

Ascultă cu empatie. Aşa cum ştii, ascultarea este un punct forte al multor introvertiţi. Este o calitate deosebită şi când vine vorba de discuţiile din timpul conflictelor şi rezolvarea

lor. Permite-i partenerului tău să-şi spună părerea şi încearcă să reproduci ce a zis pentru a-i demonstra că l-ai ascultat şi că ai înţeles ce / I simte. Aminteşte-ţi că este posibil să validezi sentimentele cuiva fără să fii neapărat de acord cu el.

încearcă tehnica „pauzei”. Este unul dintre exerciţiile mele favorite, pe care-l folosesc cu clienţii cărora le este greu să se implice în conflicte sănătoase şi

productive. Dacă participi la o dispută aprinsă, această tehnică îi permite fiecărui partener să se liniştească, să- şi proceseze gândurile şi să găsească o soluţie.

1. Cere o pauză. Asta se poate face prin intermediul unui indiciu nonverbal stabilit anterior. De exemplu, îţi pui mâna pe creştet.
2. Separaţi-vă şi staţi 30 de minute în alt loc, cum ar fi două camere diferite din casă. în acest timp, ai grijă de tine (de pildă, scrie într- un jurnal, aşterne pe hârtie o scrisoare sau ascultă muzică) sau fă un exerciţiu de autoliniştire (meditează sau fă mişcări uşoare, cum ar fi nişte întinderi simple ori mişcări de yoga). Evită să-ţi distrag! atenţia cu diverse aparate electronice.
3. în timpul pauzei, gândeşte-te la ce vrei să-i spui partenerului tău sau la ceea ce ai încercat să-i comunici. Poţi reflecta şi la ce ai înţeles din ce ti-a transmis el şi ti-a activat anxietatea. Este eficient să zici totul cu voce tare sau să scrii.
4. După 30 de minute, reuniţi-vă şi discutaţi despre conflict, apelând la ascultarea activă şi empatică. De asemenea, folosiţi afirmaţii de tip „Eu...”. De exemplu: „Eu am înţeles din ce ai zis că...”, sau „Eu am încercat să spun...”, sau „Eu, când am aflat despre..., m-am simtit...”.

5. Dacă nu găsiţi o soluţie, încercaţi încă o pauză de 30 de minute sau amânaţi conversaţia pentru a doua zi.

Teme de gândire

Există modalităţi de a avea conflicte sănătoase şi productive. Ca introvertit, abilitatea ta de a asculta este cu siguranţă un punct forte, iar o pauză te poate ajuta să-ţi procesezi gândurile. Reflectează cum ţi-ar putea fi de folos următoarele idei ca să rezolvi, în loc să eviţi, conflictele atunci când ele apar.

- Care este stilul tău automat de a reacţiona la un conflict? în ce fel este diferit de stilul partenerului tău actual sau anterior? Nu uita! Este important să ţii cont că personalitatea partenerului tău este diferită de a ta.
- Cum ar arăta un plan de rezolvare a conflictului care să funcţioneze atât pentru tine, cât şi pentru partenerul tău? Cum îl poţi utiliza în momentele în care apare un conflict?
- Dacă tu şi partenerul tău aveţi des dezacorduri, ar fi bine să programaţi discuţii de verificare în mod regulat, de exemplu lunar, pentru a analiza împreună diverse probleme. Acest fapt va împiedica disputele nesoluţionate să ia amploare în timp şi să se ajungă la „înfundarea chiuvetei”.

Capitolul 18

„Prefer singurătatea, dar nu vreau să fiu singur”

A te bucura de solitudine şi a fi într-o relaţie nu se i r exclud reciproc. în acest capitol, vom cerceta cum unii introvertiti au reuşit să echilibreze cu r i succes viata solitară cu întâlnirile amoroase.

0 poveste

Aliyah, o femeie excentrică şi veselă, care mai avea puţin şi împlinea 40 de ani, se întâlnea de aproape un an cu Caleb, de aceeaşi vârstă cu ea. Spre deosebire de Aliyah, Caleb era retras, dar era genul de om cu care se putea comunica foarte uşor.

Aliyah avea trăsături atât de introvertită, cât şi de extravertită. Putea fi inima petrecerii şi să se implice în conversaţii cu străini fără vreo anxietate, dar, în acelaşi timp, îi plăcea să stea singură. Adesea, ea povestea cât de mult se bucura de momentele petrecute acasă tot weekendul şi de lucrul la proiectele ei meşteşugăreşti. îşi era autosuficientă,

realizând toate activităţile fără prea mult ajutor din partea altora şi nu se ferea să facă singură treburile casnice.

Mi-a spus că se întâlnea des cu prietenii, se ducea în excursii cu fetele la munte şi la spa. Caleb a declarat că-i plăcea să petreacă timp cu Aliyah, deşi avea şi el câteva proiecte la care lucra des când era liber.

în cadrul unei şedinţe, Aliyah a vorbit despre teama ei legată de ceea ce s-ar întâmpla dacă n-ar găsi un partener de viaţă.

„Mi-e tare teamă să fiu singură”, a zis.

Caleb a ascultat-o atent şi s-a arătat preocupat în mod sincer de anxietatea ei. I-am cerut să spună mai multe.

„îmi place foarte mult să-mi petrec timpul cu Caleb, deşi el are mereu proiecte la care lucrează. Stau singură, deşi ştiu că prietenii mei ar veni la mine dacă le-as cere-o.”

„Pare frustrant”, i-am răspuns cu empatie. „Când îţi imaginezi asta, cum arată momentele viitoare de singurătate?”

Aliyah a stat tăcută, reflectând la întrebarea mea pentru o perioadă care a părut că nu se mai termină. „Ei bine, sunt doar eu singură”, a răspuns ea în cele din urmă, fiind pe punctul de a izbucni în lacrimi. „Mă simt atât de singură!”

Caleb a spus: „Ţin la tine cu adevărat şi îmi place să petrecem timp împreună. Ştiu că situaţia asta te tulbură pe tine mai mult decât pe mine.” Părea confuz. Caleb a

început să-şi împărtăşească propria frică legată de faptul că nevoia lui de a fi singur le afecta relaţia atât de devreme. „Ce se întâmplă dacă nevoia mea de a fi singur o va determina pe Aliyah să se despartă de mine?” a întrebat el, cuprins de teamă.

Pentru a-i linişti şi pentru a-i ajuta să vadă lumina de la capătul tunelului, le-am zis: „Multora le place să petreacă timp singuri. Doar trebuie să ne dăm seama ce înseamnă asta pentru voi doi.”

Sub lupă

Adesea, cei care-şi exprimă frica de a fi singuri se tem de fapt de altceva care este mult mai înspăimântător pentru ei, precum pierderea sprijinului partenerului sau necesitatea de a renunţa la ceva important.

Oamenii sunt fiinţe sociale şi, de multe ori, depind unii de ceilalţi pentru supravieţuire. în realitate, ei nu pot prospera în izolare şi fără conexiuni interumane. Unele studii, inclusiv Bucharest Project^, arată că copiii au nevoie de mult mai mult decât hrană şi adăpost pentru a se dezvolta armonios din punct de vedere emoţional, intelectual şi fizic.

Astfel de cercetări demonstrează că bebeluşii şi copiii mici cresc mai sănătoşi atunci când îngrijitorii lor le vorbesc şi îi ating constant. Simplu spus, noi, oamenii, suntem construiţi pentru conexiune, iar

această nevoie este continuă de-a lungul vieţii.

Un studiu din 2020, publicat în *Journal ofthe American Academy of Psychiatry and the Law,* a pus în discuţie efectele izolării asupra deţinuţilor din închisori. Aproximativ o treime dintre ei suferă de tulburări mintale provocate de izolarea socială. Deşi este un exemplu extrem, el ilustrează cât de importante sunt interacţiunile sociale pentru oameni.

Cu alte cuvinte, în timp ce introvertiţii au nevoie să fie singuri pentru starea lor de bine generală, totuşi au nevoie şi de conexiuni cu alţii. Esenţial este să ai grijă să-ţi satisfaci *ambele* nevoi. De aceea, mersul la întâlniri, chiar dacă nu eşti sigur că persoana respectivă va deveni partenerul tău, reprezintă un beneficiu (în măsura în care graniţele personale de siguranţă şi confort sunt respectate); astfel îţi vei asigura satisfacerea nevoii de contact uman până-l găseşti pe cel „ales”. Cunoaşterea de sine şi a propriilor nevoi este vitală pentru a ţi le putea exprima faţă de persoanele cu care te întâlneşti sau faţă de partenerul actual.

PUNE ÎN PRACTICĂ

Este important să-ţi satisfaci toate nevoile, inclusiv să echilibrezi petrecerea timpului

de unul singur şi împreună cu un partener. Aliyah şi Caleb sunt două faţete ale aceleiaşi monede; desigur, modul în care ei echilibrau aceste două nevoi era foarte diferit. Sunt câteva lucruri pe care le poţi face pentru a te asigura că te bucuri de singurătate şi de contacte sociale în măsura şi sub forma în care ai nevoie.

În primul rând, când te întâlneşti cu cineva pe care-l placi, iar relaţia progresează, fii sigur că-i transmiţi cât timp ai nevoie să fii singur, ce înseamnă asta pentru tine şi ce ai nevoie (sau nu) din partea sa în acea perioadă.

În al doilea rând, pentru a fi sigur că stai singur cât ai nevoie şi cu partenerul cât are el nevoie, şi pentru a preveni distanţarea în relaţie, programează în fiecare săptămână aceste perioade, lată câteva modalităţi de a realiza acest lucru.

- **Petrece timp singur în mod frecvent şi consecvent.** Poate **ai** un hobby, poate doar vrei să stai singur acasă. Consecvenţa este cheia pentru ca să-ţi formezi o rutină.
- Un calendar comun. Creaţi împreună un astfel de calendar, în aşa fel încât să ştiţi când e liber fiecare şi să nu vă ia prin surprindere perioadele de solitudine.
- **O verificare săptămânală a relaţiei.** Folosiţi această verificare pentru a discuta când veţi petrece timpul singuri şi pentru a programa întâlnirile de pe

parcursul unei săptămâni.

în cazul celor care au aceleaşi temeri ca Aliyah, iată câteva metode de a-şi alunga gândurile provocate de frică.

- **Conştientizează-ţi gândurile; ele îţi influenţează emoţiile.** Dacă eşti temător sau speriat, fii conştient de gândurile care-ţi trec prin cap în acele momente şi descoperă cum te afectează.
- **Stabileşte dacă un gând este bazat pe realitate sau conţine o distorsionare a ei.** întreabă-te: „Cât de probabil (sau improbabil) este ca asta chiar să se întâmple?”
    - Dacă gândul are şanse foarte mici să se concretizeze şi este bazat pe o distorsiune a realităţii, apelează la o reîncadrare pozitivă (vezi capitolul 5) pentru a obţine ceva ce este mai probabil să se petreacă.
    - Când reîncadrezi un gând distorsionat, elaborează un plan pentru a te îndrepta spre un rezultat pozitiv. De exemplu, dacă scopul tău este să ai un partener la bătrâneţe, fă un plan de întâlniri chiar acum, pentru a atinge acest ţel în cele din urmă.

Teme de gândire

Chiar dacă cercul tău social este mic, nevoia de conexiune interumană este la fel de importantă ca aceea de a fi singur. Dacă ele intră în conflict, ai putea crede că trebuie să alegi una în detrimentul celeilalte. Iar acest fapt te poate determina să-ţi fie teamă să stai singur sau să nu cumva să pierzi legătura cu tine însuti.

Povestea despre Aliyah şi Caleb te va ajuta să diferenţiezi între perioadele petrecute singur şi teama de a fi singur. Gândeşte-te la experienţele tale:

- Te-ai temut vreodată să fii singur şi ţi-ai sacrificat nevoia asta?
- Cum te simţi când petreci timp singur? Sentimentul e diferit fată de teama de a rămâne singur?
- Nu uita că secretul de a-ţi gestiona introversiunea în timp ce mergi la întâlniri romantice sau eşti implicat într-o relaţie este acela de a stabili un echilibru confortabil. Nu este vorba de o situaţie de tipul „totul sau nimic”; îţi poţi programa momentele de singurătate în fiecare săptămână fără să sacrifici calitatea timpului acordat relaţiei cu partenerul.
- Cum crezi că poţi echilibra timpul petrecut împreună cu oamenii şi cel acordat doar ţie? Dacă ar fi să te gândeşti la săptămâna

Teme de gândire

viitoare, cum le poţi programa pe ambele?

Capitolul 19

„Mi-e teamă de autodezvăluire”

Lumea interioară a unui introvertit poate fi un loc vulnerabil, pe care simte că-l expune în timpul întâlnirilor amoroase. Unii introvertiţi pot simţi acelaşi lucru şi în legătură cu lumea exterioară. Desigur, este în regulă să fii deschis când mergi la întâlniri. Poate ajungi la o răscruce în relaţie – cum ar fi momentul în care spui „Te iubesc!” pentru prima oară – mai târziu decăt un extravertit, şi asta este OK! Totuşi, dacă ai dificultăţi mari să fii deschis, atunci acest capitol te va ajuta să te dezvălui şi să fii vulnerabil într-o manieră confortabilă pentru tine.

0 poveste

Imani s-a întâlnit de câteva ori cu Sara, pe care o cunoscuse prin intermediul unei aplicaţii matrimoniale. La prima întrevedere au luat prânzul, iar la a doua au mers la film şi apoi au luat cina. Sara avea o grămadă de însuşiri care- i plăceau lui Imani. Era atractivă, isteaţă şi părea amabilă şi grijulie.

La a treia întâlnire, Imani – care ştia despre sine că este introvertită – a observat că Sara i se confesa mai mult, arătându-şi nu doar partea veselă şi fericită, ci şi cea mai vulnerabilă. Deşi Imani era impresionată de faptul că Sara a avut încredere în ea să-i împărtăşească atâtea, în loc să i le ascundă, şi- a dat seama că, de fapt, ea era tot mai tensionată şi reticentă să răspundă în acelaşi fel.

Pe măsură ce timpul trecea, Sara i-a povestit lui Imani de ce ultimul ei job fusese un eşec îngrozitor, care o condusese să-şi acorde o perioadă de căutare de sine sufletească. „Fosta mea şefă reuşea să-mi intre sub piele”, a mărturisit Imani după ce s-a gândit un pic. „întotdeauna îi controla pe toţi membrii echipei. Atât de mult, încât obişnuiam să o numim Controlorul-sef!”

Deşi i-a smuls un hohot de râs Sarei, Imani s-a închis şi mai mult în sine. într-adevăr, fosta ei şefă o făcuse să se simtă ca o impostoare la muncă, fapt care o determinase şi pe ea să aibă o perioadă de căutare de sine sufletească. Fusese o sursă de ruşine pentru ea şi, nu ştia exact de ce, nu-i putea spune nimic Sarei despre asta. într-un final, doar pentru a pune capăt tăcerii, a zis: „Am avut şi eu parte de câţiva manageri incompetenţi.”

„Cum te-ai simţit din cauza asta?” a întrebat-o Sara, încercând să afle mai multe.

„Ei bine, cred că fiecare din echipă şi-a dorit la un moment dat să-şi dea demisia”, a răspuns Imani, deturnând discuţia de la ea însăşi. „Dar ne-am descurcat şi, din fericite, noul manager este unul ideal.”

Ospătarul le-a adus cina, iar conversaţia s-a mutat pe un teren mai liniştit. Imani s-a relaxat,
deşi era confuză, neştiind de ce nu reuşise să fie mai deschisă cu Sara.

Sub lupă

Majoritatea oamenilor sunt ca o ceapă, cu multe foi de descojit. Cele din exterior sunt mai puţin vulnerabile decât cele de la interior. Altă analogie este aceea cu corpul tău. Ai multe straturi în organism care ajută la protejarea organelor interne vitale. Dacă ai o mică zgârietură pe piele, ea nu-ţi va afecta niveluri adânci din corp, pe când o rană provocată prin înjunghiere sau o înţepătură profundă va avea consecinţe mai mari.

Toţi suntem croiţi din aceleaşi materiale, dar introvertiţii, fiind extrem de precauţi, tind să se protejeze mai mult. Ei se simt mai în control şi mai în siguranţă când îşi împărtăşesc treptat părţile vulnerabile, mai ales dacă până la urmă relaţia nu este ceea ce şi-au dorit. Totuşi, dacă totul se petrece într-un ritm prea lent, acest fapt va împiedica evoluţia sau construirea solidă a legăturii dintre parteneri. Dacă nu-ţi accepţi partenerul şi nu ai încredere în el, lucrurile nu

funcţionează bine.

Oamenii sunt construit! în asa fel încât să f / aibă nevoie de conexiuni între ei. Vulnerabilitatea, sau abilitatea de a te autodezvălui, îţi permite să ai legături mai profunde cu alţii, ceea ce introvertiţii şi caută de obicei. Riscul vulnerabilităţii este acela de a constata că părţi din tine pe care le dezvălui sunt respinse.

Ruşinea şi teama sunt factori motivatori principali pentru a ne ascunde şi proteja cele mai vulnerabile părţi ale sinelui. într-un discurs TEDxHouston din 2010, cercetătoarea Brene Brown a spus că ruşinea presupune ascunderea sinelui şi a explicat modul în care ruşinea destramă relaţii. Ar putea să-ţi treacă prin cap: „Dacă mă autodezvălui şi-ţi împărtăşesc cele mai intime gânduri şi tu mă respingi, atunci din cauza mea ajung să fiu singur.” Dacă te-a surprins un pic ce tocmai ai citit, acordă-ţi o clipă să ţi se întipărească în minte înainte să continui.

PUNE ÎN APLICARE

Frica şi anxietatea pot împiedica oamenii să evolueze, căci ei încearcă să se autoprotejeze de răni sau de pierderea legăturilor cu cei din jur. însă te pot împiedica să creezi conexiuni mai profunde

cu un partener, aşa cum s-a întâmplat în cazul lui Imani. Să analizăm câteva metode de a fi mai deschis şi vulnerabil într-o manieră care să fie abordabilă pentru tine când întâlneşti oameni noi.

Acceptă-ţi imperfecţiunile. Nimeni nu este perfect. De fapt, multe dintre imperfecţiunile tale te fac unic şi interesant. O modalitate de a te autodezvălui este să accepţi că tu şi viaţa ta (şi viitorul tău partener!) nu veţi fi niciodată perfecţi.

Fii conştient că nu eşti singur. Când te laşi copleşit de problemele tale, uiţi că şi alţi oameni au şi ei dificultăţi. Dacă te uiţi pe reţelele de socializare la fotografiile cu cupluri perfecte, poate simţi că „Viaţa lor este perfectă şi vai şi-amar de-a mea”. Dar ceea ce vezi din afară nu reflectă mereu realitatea. A-ti împărtăşi temerile şi nesiguranţele cu rudele şi cu prietenii este o modalitate eficientă de a te despovăra de ele şi, mai mult ca sigur, vei descoperi că şi alţii au trecut prin situaţii similare.

Exersează empatia. Empatia este abilitatea de a recunoaşte ce simte sau ce trăieşte altcineva, deoarece ai trecut printr-o experienţă identică sau similară, sau ai avut la un moment dat aceleaşi sentimente. De exemplu, când îi spui cuiva: „Hei, niciun bai! înţeleg!” pui în practică empatia. Problema este că, deşi mulţi oameni reuşesc să fie empatici cu alţii, nu sunt aşa cu ei înşişi. în timp ce eşti

empatic cu ceilalţi, nu uita să fii la fel şi cu tine însuti.

încurajează-te. Dacă te autoîncurajezi, îţi oferi iubire necondiţionată şi sprijin. De pildă, înaintea unei întâlniri, poţi să-ţi ţii un discurs de încurajare, cu vorbe care să-ţi dea curaj şi să-ţi reamintească sfaturi referitoare la cum să-ti gestionezi anxietatea sau la cum să iniţiezi nişte conversaţii lejere.

Elaborează un plan de autoîngrijire. Când lucrurile nu decurg aşa cum ai sperat, fii sigur că ai un plan de autoîngrijire pentru a-ţi linişti inima rănită. Asta poate presupune să suni un prieten, să te plimbi prin parcul tău preferat, să faci o baie cu spumă, să meditezi sau orice altceva te ajută.

Teme de gândire

Pentru unii cititori, este posibil ca acest capitol să fi fost greu de citit. Ca să fiu sinceră, nu mi-a fost deloc uşor să-l scriu. Deoarece nu sunt perfectă, mi-am reamintit că şi *eu* mai am de învătat. în timp ce-l scriam, mi-am urmat propriul sfat şi am exersat autoîngrijirea, respirând adânc când totul mi se părea dificil şi încurajându-mă că pot face faţă stresului.

Acordă-ţi timp să te autoanalizezi şi să descoperi cum îţi poţi oferi iubire şi empatie. De exemplu:

- Staiîntr-o cameră liniştită şi respiră adânc şi lent. Observă unde simţi tensiune în organism.
- Plimbă-te zece minute şi ia-ti câteva momente pentru a remarca cu atenţie cinci lucruri pe care le vezi, trei pe care le auzi şi două pe care le miroşi.
- Aşterne pe hârtie o scrisoare de iubire pentru tine însuţi, exprimându-ţi recunoştinţa fată de tine sau listând trei-
  f I I
  cinci lucruri care te determină să fii mândru deţine.
- Vezi ce ai plănuit pentru weekendul următor şi programează cel puţin o activitate care este exclusiv pentru tine, nu pentru alţii. Ar fi bine să aplici această tehnică de autoîngrijire pe parcursul călătoriei tale în întâlnirile romantice. Când eşti bun şi grijuliu cu tine, stabileşti o temelie solidă, indiferent de câte suişuri şi coborâsuri vei trăi şi vei sti că meriţi
  f J J J I
  iubire şi acceptare, nu pentru cine ar

Mulţumiri

Le mulţumesc prietenilor şi colegilor care m-au susţinut de-a lungul acestei călătorii. Când mă îndoiam de mine însămi, au fost prezenţi cu încurajări, îndrumări şi feedback. Le sunt recunoscătoare lui Jenn şi lui Gordon pentru că mi-au fost buni sfătuitori în momentele în care eram în pană de idei. îi mulţumesc şi redactorului meu, Adrian, care a ajutat o scriitoare începătoare.

Acest proiect nu ar fi fost posibil fără clienţii care au avut încredere în mine şi mi-au

împărtăşit nevoile lor legate de relaţii şi cuplu. Consider un privilegiu faptul că mi-au destăinuit poveştile lor. Le mulţumesc că mi-au permis să le fiu alături şi să le călăuzesc paşii în timpul călătoriei lor unice.

Resurse

Resurse despre introversiune

Cărţi

The Introvert Advantage: How Quiet People Can Thrive in an Extrovert World, de Marti Olsen Laney, Workman Publishing, 2002

The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive, de Kristin Neff şi Christopher Germer, The Guilford Press, 2018

The Secret Lives of Introverts: Inside Our Hidden World, de Jenn Granneman, Skyhorse Publishing, 2017

The Seven Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change, de Stephen R. Covey, Free Press, 2004

Resurse online

Franklin Covey Mission Statement and Values Builder este un instrument care te va ajuta să descoperi care-ţi sunt valorile. Poţi afla mai multe pe MSB.FranklinCovey.com.

Introvert, Dear este o comunitate dedicată introvertiţilor, cu articole tematice de la subiecte precum ştiinţa introversiunii, la iubire, întâlniri romantice şi parenting. Le poţi citi pe lntrovertDear.com.

Evaluări ale personalităţii introvertite

Inventarul de personalitate Eysenck

GoGovernment.org/test/eysencks-personality-ínventory-epí-extroversionintroversíon

Inventarul de personalitate Eysenck măsoară două dimensiuni independente, dar constante, ale personalităţii: extroversiunea-introversiunea şi stabilitatea-instabilitatea emoţională. Este un test J pe care ţi-l poţi administra singur.

Testul STAR pentru introversiune

Bloqs.ScientificAmerican.com/beautiful-minds/what-kind-of-introvert-are-you

Este tot un test ce poate fi autoadministrat pentru a afla unde te situezi pe scala introversiunii – Social, Gânditor, Anxios sau Reţinut.

Testul de Personalitate Myers-Briggs

MBTI0niine.com

Este testul oficial, oferit online, contra cost, de Myers-Briggs Company.

Cărţi de joc pentru conversaţii

Conversation Cards

Acest pachet de la CC Playing Cards este foarte bun pentru parteneri, prieteni şi rude. Conţine 200 de subiecte de conversaţii. îl poţi achiziţiona online.

Heart2Heart de la TiffinTalk

TiffinTalk.com/cards-and-services/h2h

Acest pachet de cărţi de joc este doar pentru

cupluri. Este distractiv şi captivant.

Our Moments (ediţia pentru cupluri)

Our-Moments.co/Droducts/couDles-edition

Un pachet de cărţi special gândit pentru partenerii care doresc să se cunoască mai bine.

Where Should We Begin: A Game of Stories

EstherPerel.com/where-should-we-beqin-the-qame

Acest pachet de cărţi a fost elaborat de psihoterapeuta Esther Perei pentru a aduce joaca şi poveştile în cadrul unei întâlniri în doi sau la o petrecere.

Resurse pentru parteneri de cuplu, relaţii şi sănătatea mintală

American Association of Marriage and Family Therapists

AAMFT.org

O asociaţie profesională în domeniul terapiei de cuplu şi familie. Deţine şi o bază de date cu terapeuţi.

American Association of Sexuality Educators, Counselors, and Therapists

AASECT.org

O organizaţie naţională care furnizează informaţii la zi şi bazate pe dovezi ştiinţifice despre relaţii şi sexualitate. Deţine şi o bază de date cu terapeuţi.

A Little Nudge

ALittleNudge.com

Un serviciu virtual de coaching şi informare despre relaţii romantice, care te ajută să înţelegi şi să te descurci la întâlnirile online.

Psychology Today

PsychologyToday.com

O sursă de informaţii online despre sănătatea mintală. Deţine şi o bază de date cu terapeuţi.

Referinţe

American Psychiatric Association, „What Are Personality Disorders?”, 2018, vezi Psvchiatrv.org/patients-families/personality- disorders/what-are-personality-disorders.

Booker, Karene, „Extroverts Have More Sensitive Brain-Reward System”, în *Cornell Chronicle,* 2013, vezi news.Cornell.edu/stories/2013/07/brain-chemistry-plays-role-extroverts.

Brown, Brené, „The Power of Vulnerability”, TEDxHouston, 2010, vezi TED.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?lanquaqe=en#t-263462. Vezi şi cartea *Curajul de a fi vulnerabil,* trad. Traian- Liviu Dascălu, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2019.

Cain, Susan, *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can’t Stop Talking,* Crown Publishing Group, New York, 2013. Vezi şi ed. rom. *Quiet. Puterea introvertiţilor într-o lume asurzitoare,* trad, lanina Marinescu, Publica, Bucureşti, 2018.

Covey, Stephen R., *The 7 Habits of Highly*

Effective People, Simon & Schuster, New York, 2020. Vezi şi ed. rom. *Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace,* trad. Gina Argintescu- Amza, All, Bucureşti, 2011.

Cristol, Hope, „What Is Dopamine?”, WebMD, 2021, vezi WebMD.com/mental-health/what- is-dopamine.

Dahl, Melissa, „Apparently There Are Four Kinds of Introversion”, în *The Cut,* 2020, vezi TheCut.com/article/apparently-there-are- four-kinds-of-introversion.

Davis, Jarrod, „The Introvert Hangover Is Real”, în *Mind Café,* 2019, vezi Medium.com/mind- cafe/the-introvert-hanqover-is-real- d68f3325a67.

GoGovernment, „Eysenck's Personality Inventory”, 2020, vezi GoGovernment.org/test/eysencks-personality-inventory-epi-extroversionintroversion.

Granneman, Jenn, *The Secret Lives of Introverts: Inside Our Hidden World,* Skyhorse Publishing, New York, 2017.

Hall, Jeffrey A., *The Five Flirting Styles: Use the Science of Flirting to Attract the Love You Really Want,* Harlequin, New York, 2013.

Houston, Elaine, „Introvert vs. Extrovert: A Look at the Spectrum and Psychology”, în *Positive Psychology,*

2021, vezi PositivePsvchologv.com/introversion-extroversion-spectrum.

Jung, Carl G., *The Collected Works of C.G. Jung,* ed. şi trad. Gerhard Adler şi R.E.C. Hull, Princeton University Press, Princeton, New Jersey, 2014. Vezi şi seria rom. *Opere complete,* Trei, Bucureşti.

Kaufman, Scott B., „What Kind of Introvert Are You?”, in *Scientific American,* 2014, vezi bloqs.ScientificAmerican.com/beautiful-minds/what-kind-of-introvert-are-you.

Laney, Marti Olsen, *The Introvert Advantage: How Quiet People Can Thrive in an Extrovert World,* Workman Publishing, New York, 2002.

Leonard, Jayne, „What Are the Effects of Solitary Confinement on Health?”, in *Medical News Today,* 2020, vezi MedicalNewsToday.com/articles/solitarv-confmement-effects#mental-health-effects.

McHugh, Adam S., *The Listening Life: Embracing Attentiveness in a World of Distraction,* InterVarsity Press, Westmont, Illinois, 2015.

McLeod, Saul, „Theories of Personality”, in *Simply Psychology,* 2017, vezi SimplvPsvcholoqv.org/personalitv-theories.

Oxford English Dictionary, Oxford

University Press, 2021, vezi 0ED.com.

Rosenfeld, M.J.; Thomas, R.J. şi Hausen, S., „Disintermediating Your Friends: How Online Dating in the United States Displaces Other Ways of Meeting”, in *Proceedings of the National Academy of Sciences,* 2019, vezi PN AS.orq/content/116/36/17753/tab- fiqures-data.

Turner, Summer, „Stop Telling Introverts to Leave Their Comfort Zone! What to Say Instead...”, 2019, vezi SuccessForlntrovertedWomen.com/stop-

tellinq-introverts-to-leave-their-comfort- zone- what-to-say-instead.

Waltman, S. şi Murphy, E., „Play the Script till the End”, în *Psychology Tools,* 2016, vezi PsvcholoqvTools.com/play-the- scriDt-till-the- end.

Weir, Kirsten, „The Lasting Impact of Neglect”, American Psychological Association, 2014, vezi APA.orq/monitor/2014/06/neqlect.

Note

1. în engleză, în original: *Social, Thinking, Anxious, Restrained* (STAR). (A/, *trad.)*
2. în engleză, în original, *geeks. (N. trad.)*
3. Comunitate formată din oameni cu practici sexuale neconvenţionale. Nu sunt adepţii unei anume orientări sexuale sau identităţi de gen, ci sunt susţinătorii ideii că nu trebuie să-ţi fie ruşine cu plăcerile tale sexuale şi ai dialogului sincer între parteneri în privinţa acestora. *(N. trad.)*
4. *Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace,* trad, de Gina Argintescu-Amza, AII, Bucureşti, 2016. (A/, *trad.)*
5. Detalii despre acest proiect se găsesc pe site-ul bucharestearlyinterventionproject.org. (A/, *trad.)*